

*"O equilíbrio é a melhor
maneira de enfrentar e
vencer uma sociedade
cada vez mais confusa."*

Vivendo com equilíbrio

*20 Práticas para uma vida
simples, leve, plena,
intencional, realizada e
significativa.*

LEWIS RAZECK.



Vivendo com equilíbrio.

*20 Práticas para uma vida simples, leve, plena, intencional,
realizada e significativa.*

Lewis Razeck.

2020.

Ottawa, Ontário, Canadá

Todos os direitos reservados.

“Na vida, ao contrário do que as forças sociais querem nos fazer acreditar, o equilíbrio, ou seja, a plenitude, a realização, o sucesso, a satisfação, a paz de espírito e a felicidade, não estão no luxo, no acúmulo, na opulência, nem na ostentação, mas sim na simplicidade e na sabedoria.” .

Dedico este livro a você. Sim, a você que está procurando equilíbrio para a sua vida em meio a uma sociedade cada vez mais ruidosa, distraída, aleatória e caótica. Que as palavras contidas nestas páginas possam ser, ao menos, o princípio de uma transformação consciente e consistente.

Sumário: 20 Práticas para uma vida mais equilibrada.

1: Comece protegendo a sua atenção.

2: Simplifique a sua vida.

3: Crie contentamento no seu cotidiano.

4: Concentre-se em viver o dia de hoje.

5: Como lidar com a opinião negativa dos outros a seu respeito de maneira simples.

6: Se você carregar menos “peso” a sua vida será melhor.

7: Salve a vida de alguém.

8: Fuja do consumismo.

9: Compreenda o que o sucesso realmente significa.

10: Use mais a paciência.

11: Pratique a caridade.

12: Controle a preguiça mental.

13: Cultive a excelência e aproxime-se da perfeição.

14: Fique um pouco mais inteligente a cada dia.

15: Comande os seus pensamentos.

16: Não engane a si mesmo.

17: Diminua um pouco o seu ritmo.

18: Cultive a gratidão.

19: Saiba viver com o que você tem.

20: Afaste-se da insensatez social.

21: Cuidado com as ilusões sociais. **(Bônus)**

Capítulo 1

Comece protegendo a sua atenção!

Vamos falar um pouco sobre o seu bem pessoal mais valioso atualmente.

Nossa vida é como um gigantesco quebra-cabeças, o qual, sem a devida atenção, não seremos capazes de montar adequadamente.

Alguém pode argumentar que sempre ouviu dizer que o **tempo** é o que temos de mais valioso na vida porque ele é um recurso finito. Sim, é verdade que nosso tempo é um recurso não renovável, não podemos fabricar mais tempo de vida, e ele está sempre se esvaindo de nós, escapando entre nossos dedos, fugindo da nossa percepção, mas dizer que ele ainda seja a nossa posse mais preciosa é no mínimo um equívoco, porém, é um equívoco compreensível porque esse pensamento é mais uma das ilusões que existem na sociedade atual.

E por quê?

Porque esse tipo de pensamento já foi verdade no passado, até o final do século 20 onde a quantidade de distrações era muito menor e a intensidade delas era muito mais branda do que são hoje; acompanhe comigo: Em 1930 a principal distração que conseguia capturar a mente das pessoas, tornando a atenção deles difusa era o rádio; nos anos de 1970 já haviam o rádio e a televisão como principais distrações; nos anos de 1980 havia o rádio, a televisão e os vídeo games; nos anos de 1990 já existiam os computadores pessoais, além de todos os anteriores; nos anos 2000 a sociedade já tinha rádio, televisão, vídeo games, computadores e a internet; e,

em 2020 o mundo tem tudo isso, mais os smartphones repleto com as poderosas mídias sociais. Embora não tenhamos como prever o futuro, certamente ele trará consigo novas distrações sedutoras para boa parte da população mundial.

Antes de prosseguir deixe-me esclarecer que não estou dizendo que o nosso tempo não é importante, é claro que é, de fato ele é mais importante do que a maioria das pessoas consegue perceber. O que estou dizendo neste texto é que o tempo, na sociedade atual, não é mais o **MAIS** importante recurso vital que possuímos, como já foi um dia, atualmente o estilo de vida social desenhou uma estratégia para fazer com que as pessoas lancem fora, voluntariamente, o seu tempo de vida e todos os outros recursos vitais que possuem. A essência da sociedade mudou e a maioria das pessoas não percebeu; agora há algo que o nosso cotidiano está devorando para fazer com que as pessoas desperdicem a vida que lhes foi concedida. Ao devorar a atenção das pessoas com tantas distrações, suas mentes se tornam cada vez mais fracas e influenciáveis; de fato; a falta de atenção causada pelas distrações sociais é como uma neblina densa que vai se espalhando pela mente das pessoas até impedir completamente que tenham controle sobre si mesmos, ou seja, sobre seus sentimentos, pensamentos, emoções, decisões, palavras e ações.

É bem verdade que as distrações citadas acima não são as únicas que atravessaram o tempo, surgindo no contexto social; é verdade também que algumas distrações têm mais prevalência e relevância em determinadas épocas, e, exercem maior ou menor fascínio, sedução, e, portanto, mais força distrativa sobre as pessoas. Note, porém, que as distrações que citei, assim como muitas outras que existem, não são em si mesmas boas ou ruins, o que estou dizendo aqui é que elas têm sido amplamente utilizadas de forma distorcida, para capturar cada vez mais a atenção das pessoas e fazer com que a mente dos indivíduos se torne difusa, repleta de pensamentos imprecisos e nebulosos sem qualquer clareza, lucidez ou consciência verdadeira.

E porque fiz esse pequeno retrospecto?

Para mostrar claramente que no passado a mente humana precisava lidar com muito menos roubadores de atenção, e essas distrações exerciam muito menos influência sobre o pensamento humano do que o que está acontecendo atualmente ao nosso redor. A sociedade criou e continua criando distrações dentro de outras distrações apenas para estilhaçar a atenção de homens e mulheres, adultos e crianças, como jamais aconteceu na história da raça humana; e pessoas com a atenção estilhaçada não conseguem construir uma vida com plenitude verdadeira em todos os aspectos.

E o que isso significa na prática?

Significa que quanto mais distraída a mente de uma pessoa estiver mais dispersos serão os seus pensamentos, e, quanto mais dispersos forem seus pensamentos mais divididas estarão as suas forças; e quanto mais divididas estiverem as suas forças mais fácil será para alguém manipular seus sentimentos emoções, sensações, desejos, sonhos, objetivos, palavras e ações; e, com quanto mais facilidade forem manipulados, tanto por pessoas e empresas quanto pelas influências sociais de outros entes da sociedade, mais vulneráveis estarão a todo tipo de ilusões; e quanto mais vulneráveis estiverem a essa quantidade absurdamente massiva de ilusões que existem na sociedade mais propensos estarão a tomar decisões que vão prejudicar a si mesmos. Acho que você já compreendeu para aonde essa espiral descendente pode levar as pessoas; eis porque tantos indivíduos estão sendo açoitados por tantas angústias, desilusões e depressões cada vez maiores.

Todo indivíduo cuja atenção for capturada pelos diversos tipos de distrações que estão ao redor passa a "viver" de forma automática. Mas o que isso significa? Quais são os sintomas demonstrados por alguém que esteja vivendo automaticamente? Eis aqui abaixo alguns que podem ser observados mais frequentemente:

- * Pessoas vivendo no automático falam sem pensar e têm um desejo ardente de opinar, o tempo todo, sobre praticamente tudo;

- * "Olham" todas as coisas ao redor, mas não enxergam quase nada;

- * "Andam" por toda parte e para toda parte, mas não sabem para onde devem ir, nem aonde querem chegar;
- * Comem e bebem exageradamente, mas já não saboreiam nenhum alimento;
- * Compram de tudo e nunca ficam satisfeitos com coisa alguma;
- * "Escutam" o que lhes é dito, mas são incapazes de ouvir;
- * Divertem-se excessivamente, mas não se alegram de verdade;
- * Estão sempre em busca da felicidade, mas nunca a encontram;
- * Agem sempre precipitadamente;
- * Sempre estão apressados;
- * Ganham dinheiro, mas estão sempre necessitando de cada vez mais;
- * Sacrificam-se em busca de realizar sonhos que nem são seus;
- * Mesmo quando estão "descansando" (Nas férias, nos passeios com a família ou em qualquer ocasião propícia para renovar as energias), não conseguem repousar;
- * Casam-se, mas não ponderam se o estão fazendo com a pessoa mais adequada;
- * São ansiosos, angustiados e deprimidos;
- * Desperdiçam todos os seus recursos vitais, dos quais podemos finalmente destacar o **TEMPO**.

Estes são apenas alguns dos muitos comportamentos demonstrados por pessoas que estão vivendo automaticamente distraídas, e infelizmente tais pessoas estão por toda parte na sociedade atual. Ao tentar dar atenção para tantas distrações sociais/mentais simultaneamente, acabam, sem perceber, sendo como que hipnotizados pela fascinação que tais distrações exercem

sobre o cérebro humano, assim perdem a lucidez, a consciência deles adormece, a noção da passagem do tempo fica turva, e abrem mão de toda a clareza que deveriam cultivar para viver de uma maneira mais plena.

Johann Von Goether disse certa vez: *“Sempre temos tempo suficiente se o usamos corretamente.”* . Mas eu pergunto a você: Como vamos usar o tempo corretamente se não estamos realmente prestando a devida atenção em nada do que fazemos, pensamos, desejamos ou falamos?

Nos dias atuais, assim como nos que virão, nossa atenção deve ser um ponto de **máxima vigilância** , de modo que precisamos protegê-la e **concentrá-la** sempre nas "poucas" coisas mais relevantes e importantes da nossa vida física, mental e espiritual para que possamos produzir com a devida qualidade, investindo com sabedoria todos os nossos recursos vitais, dentre eles o nosso tempo, mas também a nossa energia, e o nosso dinheiro, de uma maneira que seja mais lúcida, consciente e benéfica para nós mesmos, para nossa família, para os que estão ao nosso redor, mesmo que sejam desconhecidos, porque assim, tal como no filme Matrix, estaremos finalmente despertando do sono ilusório produzido pelo controle e pela pressão que a sociedade tem exercido sobre a humanidade.

“Todo indivíduo cuja atenção for capturada pelos diversos tipos de distrações que estão ao redor passa a "viver" de forma automática.”

Capítulo 2

Simplifique a sua vida.

Pra começar vamos a uma rápida aulinha de português. Simplicidade no dicionário significa **ausência de complicação**, mas não confunda complicação com problemas ou desafios; a complicação é aquilo que nos leva até, cria, e, sustenta, os problemas e desafios, além disso; também nos impede de sair deles. Devemos ser realistas, problemas e desafios todos temos e sempre teremos; entretanto, podemos lidar com eles de uma maneira muito mais leve e inteligente, dessa forma não seremos abalados pelas adversidades temporárias que possam surgir na vida. O cultivo de um estilo de vida simples faz com que os problemas e desafios sejam dissolvidos, vencidos, superados e resolvidos com muito mais tranquilidade e rapidez, de modo a nos deixar mais fortes, melhores e em condições, inclusive, de ajudar outras pessoas em questões semelhantes.

A melhor forma de vencer desafios e superar problemas é pensando de forma **simples**, ou seja, afastando toda a complicação de seus pensamentos, das suas ações e da sua vida. Pensar de forma simples nos dá clareza e melhora nossa compreensão daquilo que precisa ser feito; pensar de forma simples aumenta nosso foco e realça quais são nossas reais prioridades, seja no que for. Só por estes benefícios já vale a pena praticarmos uma forma mais simples de pensamento e estilo de vida, porém há muitos outros benefícios e me faltaria tempo e espaço aqui para falar sobre eles adequadamente, mas certamente vou abordar vários deles aqui.

Grande parte da sociedade injeta, todos os dias, na nossa mente e coração uma quantidade cada vez maior de impulsos que surgem de todas as partes, muitas vezes, antes que percebamos eles já estão implantados dentro de nós, e certamente muitos destes impulsos têm a missão de nos induzir a criar um estilo e padrão de pensamentos e vida que seja baseado nas complicações;

obviamente, nada disso acontece de uma forma aberta, pelo contrário, geralmente estas sementes complicadoras são plantadas dentro de nós na forma de sugestões dissimuladas transmitidas pelas mais diversas mídias e pessoas; e, se não forem identificadas, arrancadas e impedidas de se instalarem em nossa mente outra vez, vão brotar a partir do nosso interior e criar um verdadeiro emaranhado de pensamentos, sentimentos, emoções, palavras e ações que resultarão em uma vida de constantes confusões e complicações que podem inclusive chegar ao caos.

E como identificar tais impulsos para impedir que se instalem em nossos corações?

Você é o único guardião de sua própria vida; o protetor do seu próprio coração e mente; portanto, guardar ou não, ou seja, proteger ou não, os seus pensamento, sentimentos e emoções, é o que determinará se você terá uma vida com mais ou menos qualidade. Para impedir que as sementes de complicações sejam plantadas em seu interior é necessário uma boa dose de autoconhecimento, em outras palavras, é preciso manter vigilância constante de seus próprios pensamentos, sentimentos, emoções e crenças, além disso, é necessário que você examine prudentemente tudo o que deixa entrar em seu interior; não engula tudo o que dizem, não aceite tudo o que mostram, considere e pondere a respeito de tudo o que ensinam; permita que entre em sua mente apenas o que lhe fará bem, apenas o que é bom para o desenvolvimento de um estilo de vida com simplicidade, pois ela vai gerar qualidade e liberdade; descarte todo o resto e mantenha seus pensamentos e vida simples.

E como fazer isso?

Muitas pessoas vivem criando teorias, hipóteses, possibilidades e estratégias mirabolantes para absolutamente tudo e acabam se perdendo num labirinto mental que os impede de fazer aquilo que mais precisam, que é: Fazer o que precisa ser feito. **Simplificar** .

Então o que é viver de forma simples?

Viver simples não significa viver mal como é comum que as pessoas pensem; na verdade, viver de maneira simples significa viver bem, desenvolvendo um estilo de pensamentos e de vida sustentável em todos os sentidos, baseado em pensamentos e ações inteligentes. Um estilo que não lhe sufoque, não canse, não sobrecarregue ou não lhe faça ficar confundido em labirintos interiores (pensamentos) e exteriores (possibilidades e opções). Viver de forma simples vai impedir que você passe toda a sua vida correndo em círculos como muitas pessoas na sociedade vivem atualmente; exatamente como aqueles ratinhos aprisionados em gaiolas circulares. Só que a complicação moderna é uma gaiola que vai a todos os lugares com você, e este é o motivo pelo qual devemos nos livrar dela.

Simplicidade não é defeito , pelo contrário; simplicidade é uma poderosa virtude com inúmeros benefícios; eis alguns:

- *Simplicidade otimiza;
- *Simplicidade retira o peso de nossos ombros;
- *Simplicidade nos protege da ansiedade;
- *Simplicidade resolve;
- *Simplicidade nos aproxima de nossos verdadeiros sonhos;
- *Simplicidade deixa nossa visão mais clara;
- *Simplicidade realça nossas prioridades;

Tome como exemplo a vida dos pássaros; eles não ficam imaginando formas de voar, elas simplesmente voam; eles não ficam criando estratégias extraordinárias elaboradas para resolver coisas comuns; elas comem, dormem, voam e se relacionam; elas nascem, crescem, vivem e morrem; ou seja, passam suas vidas da forma mais direta que conseguem, sem se deter ou atrapalhar com o que quer que seja. Pássaros não carregam peso desnecessário; eles desenvolvem um estilo de vida simples e funcional que atende tudo aquilo que necessitam. Use o grande exemplo que estas pequenas criaturas nos dão e passe a aplicar a simplicidade em tudo na sua vida. Desenvolva para si um estilo de vida que seja simples para você, ou seja, sustentável, funcional e inteligente:

Simplicidade nos estudo;
Simplicidade no trabalho;

Simplicidade nos Relacionamentos;
Simplicidade no trato com as pessoas;
Simplicidade no estilo de vida;
Simplicidade no padrão de consumo;
Simplicidade na forma de pensar;
Simplicidade no jeito de falar;
Simplicidade na maneira de agir;
Simplicidade no liderar;
Simplicidade no servir;
Simplicidade no amar.
E assim por diante.

Tudo na vida possui uma maneira mais simples de ser feito e certamente esta maneira é a que dá mais resultado, embora grande parte de todas as mídias se esforcem para negar essa verdade.

Pensar simples não é pensar pequeno; pelo contrário. Sonhe o seu sonho do tamanho exato que ele tiver; crie a sua visão tão grande quanto lhe parecer conveniente, viva sua missão na maior altitude e magnitude que você puder alcançar; mas seja, sempre, em tudo isso, e, em todo o tempo, equilibrado e, principalmente simples.

Ser simples não é ser pobre e simplicidade não significa escassez . Há pessoas de todas as classes sociais que são essencialmente simples em seu estilo de vida e interações com a sociedade, inclusive bilionários conhecidos como Bill Gates, Warren Buffet, Silvio Santos, Jorge Paulo Lemann e muitos outros. Todas estas pessoas das mais diversas classes sociais que praticam a simplicidade como um guia, acabam vivendo suas vidas com abundância, realizações e plenitude, tornam-se solucionadores de problemas e não são escravas de coisa alguma.

Compreenda que tudo na vida possui uma maneira simples de ser feito, mas não confunda simplicidade com facilidade e muito menos com negligência. Tudo pode ser simples, mas nem tudo pode ser fácil. Entretanto, simplicidade torna o caminho menos tortuoso para que você alcance tudo aquilo o que está buscando, sem precisar fazer esforços desnecessários nem sofrimentos. É por este motivo que devemos nos sempre procurar por simplificar nossa vida.

“Viver de forma simples vai impedir que você passe toda a sua vida correndo em círculos como muitas pessoas na sociedade vivem atualmente...”

Capítulo 3

Crie contentamento no seu cotidiano.

Este é, sem dúvidas, um dos ensinamentos mais úteis, produtivos e benéficos para a vida de qualquer pessoa nos dias atuais, nos quais a sociedade simplesmente está perdendo a capacidade de se contentar.

Para a grande maioria das pessoas na sociedade, o contentamento é encarado como um enorme defeito, uma espécie de falha de caráter ou uma fraqueza, demonstrada apenas pelos acomodados, preguiçosos, perdedores e fracassados; na visão deles, a eterna insatisfação é o que caracteriza todos os que alcançam grande sucesso, vitória e todos os tesouros que a sociedade tem para “oferecer”.

Mas é claro que se usarmos nossa mente para refletir profundamente sobre isso vamos compreender sem muito esforço que essa forma distorcida de pensar não é nada além de mais uma das armadilhas mentais da sociedade moderna; porque a verdade é que não é o contentamento o que aprisiona, deforma e destrói uma vida, muito pelo contrário; mas sim o conformismo, e, todo sábio compreende que o melhor caminho para buscar se desenvolver na vida em todas as áreas é, ao mesmo tempo, contentando-se com a vida que se tem; e, não se conformando com as anomalias e aberrações sociais, mentais e espirituais que o mundo vende como sendo desejáveis. O contentamento sempre é algo benéfico para qualquer um de nós, mas o conformismo não, o problema é que a sociedade tumultuou completamente essa compreensão nos corações e mentes dos indivíduos.

O fato é que todos nós estamos vivendo em uma sociedade que usa um gigantesco arsenal ilusório e sedutor para tentar aguçar os nossos sentidos de modo a estimular massivamente nas pessoas expectativas cada vez mais altas e irreais, sonhos de consumo cada

vez maiores, ambições cada vez mais elevadas; assim como desejos descontrolados e vontades megalomaniacas para absolutamente tudo o que nos cerca e tem alguma ligação com nossa vida cotidiana. O problema é que esse aumento excessivo e vertiginoso das expectativas humanas desencadeia uma torrente violentíssima de todo tipo de tristezas materiais, mentais e até espirituais que estão arrastando e afogando milhões de indivíduos de todos os níveis sociais em vários países.

Se não prestarmos atenção em como vivemos o mundo moderno pode devorar todo o contentamento de dentro do coração de alguém, esta pessoa automaticamente entrará em uma espécie de **frenesi social**, que pode ser material, mental, espiritual, ou mesmo uma combinação sinistra dos três. Logo, tais pessoas passarão a lutar com todas as forças que possuem, por exemplo: força emocional, profissional, e financeira, para cada vez mais, atender e alcançar suas mais altas expectativas em todas as áreas da vida, e apenas por agirem assim, muitos serão dizimados e consumidos nesse processo, pois tentar viver diariamente dessa maneira é como tentar tocar no horizonte; ou seja, sempre que alguém avança na direção do horizonte ele se afasta ainda mais de tal pessoa, não importa o quão rápido a pessoa se mova ou o quanto de esforço faça para tentar alcançá-lo. Buscar tocar no horizonte é loucura e caso alguém dedique a vida a tentar fazer isso certamente será vencido(a) pelo cansaço, pela angústia e pelas dores que esse objetivo surreal lhe imporá. É exatamente a mesma coisa que ocorre com todos os que dedicam a própria vida a elevar suas expectativas sociais repetidamente, em um círculo vicioso sem fim, abrindo mão do contentamento para tentar viver sempre nos mais altos termos que suas condições sociais lhes permitem.

Atualmente é muito fácil vermos, por toda parte, diversos gurus, líderes, especialistas e autoridades em "riqueza, abundância e prosperidade" com discursos e argumentos minuciosamente estruturados e extremamente sedutores pregando, estimulando e direcionando as multidões para o caminho enganoso das expectativas estratosféricas e das megalomanias financeiras e empresariais; mas o que eles não revelam, e talvez nem mesmo

tenham consciência, é que trilhar tal caminho transforma a vida de qualquer um em uma experiência cotidiana caótica, repleta de excessos desmedidos; assim como, torna a mente e o coração dos indivíduos em um constante conflito entre pensamentos, sentimentos e emoções, numa gigantesca confusão de desejos, vontades, ambições e todo tipo de vaidades, que por sua vez, drenam sorrateiramente toda a capacidade de raciocinar com a devida clareza, consciência e lucidez que necessitariam para encontrar uma rota de fuga segura para se desvencilhar dessa medonha armadilha.

E qual seria essa rota de fuga segura?

A rota de fuga é justamente aprender a se contentar em meio a uma multidão descontente. O contentamento é um dos grandes segredos da vida diária daqueles que estão experimentando verdadeiramente uma existência de plenitude, pois uma vez que aprendemos a nos contentar com o que temos, mesmo que seja pouco; assim como, contentarmos com o nosso dia a dia e com quem realmente somos; nos tornamos automaticamente imunes a toda essa incitação social que aponta para uma vida de expectativas e ambições diárias cada vez maiores e megalomaniias diversas que tornam o cotidiano extremamente difícil, pesado e não fazem nada além de mergulhar as pessoas na ruína interior e exterior, mesmo quando aparentam ser exemplos de perfeito sucesso social, profissional, congregacional e etc...

Pessoas plenamente conscientes a esse respeito nunca tiveram dificuldades de estruturar uma rotina diária fundamentada e apoiada no contentamento, no qual, voluntariamente e conscientemente abrem mão desses excessos, extravagâncias e megalomaniias, exteriores e interiores, que geram descontentamento, assim como, intencionalmente ajustam suas expectativas sociais a respeito de si mesmos, e da vida, de forma que elas se mantenham equilibradas e em perfeita harmonia, por isso são capazes de edificar uma rotina diária que lhes seja favorável, plenamente saudável e produtiva, sem dores, sem peso e sem frustrações.

Agindo assim, conseguem desenvolver e fortalecer para si uma mentalidade de simplicidade que os protege de todo tipo de crises e outras circunstâncias adversas que possam ocorrer em seu cotidiano. Se nós nos dedicarmos a aprender e praticar o contentamento diariamente, também seremos capazes de experimentar uma vida de plena suficiência, tanto se, aos olhos do mundo, tivermos muito, quanto se tivermos pouco, e, independentemente das circunstâncias ao nosso redor, nos manteremos sempre plenos.

“O contentamento é um dos grandes segredos da vida diária daqueles que estão experimentando verdadeiramente uma existência de plenitude.”

Capítulo 4

Concentre-se em viver no dia de hoje.

Que tal parar de viver no futuro e começar a viver no presente?

Todas as ilusões que a sociedade moderna gera sobre a humanidade são extremamente nocivas, mas uma das que têm exercido maior influência e pressão sobre o cotidiano das pessoas atualmente é a **"ilusão do amanhã perfeito"** ; e isso acontece porque a maneira como os indivíduos têm idealizado o próprio futuro é completamente irreal.

E como é que estão fazendo isso?

A multidão que vive na sociedade atual, consciente ou inconscientemente, está depositando todas as suas expectativas de felicidade, plenitude e realização sempre em eventos e momentos do futuro; depositando nesses eventos e momentos uma grande carga emocional de tal maneira que tais supostos acontecimentos e circunstâncias futuras passam a ser norteadores para vida deles, tornando-se foco constante de atenção, esforço e até sacrifícios em prol de alcançar alguns resultados. Porém o que eles não percebem é que o resultado que eles tanto procuram no futuro não pode ser encontrado da maneira que foram ensinados a procurar, ou seja, criando expectativas cada vez mais elevadas de que determinada coisa ou evento poderá lhe fazer finalmente encontrar felicidade, plenitude e realização. Muitos indivíduos que têm feito isso, homens e mulheres, estão presos nessa "ilusão do amanhã perfeito" pensando e dizendo repetidamente a si mesmos e aos que os rodeiam frases tais como:

Quando eu me formar...

Quando eu encontrar minha alma gêmea...

Quando eu me casar...

Quando eu tiver filhos...

Quando conseguir tal emprego...

Quando eu for promovido...
Quando eu mudar de emprego...
Quando eu montar minha empresa...
Quando eu ganhar mais dinheiro...
Quando eu comprar aquele carro...
Quando eu sair do aluguel...
Quando eu for morar naquele lugar...
Quando eu viajar para outro país...
Quando minhas mídias sociais alcançarem determinado número de inscritos e seguidores...
Quando eu for famoso(a)...
Quando eu tiver um milhão de reais na minha conta...

Estes são exemplos de como a "ilusão do amanhã" tem influenciado as pessoas a gerar expectativas de realização e felicidade no futuro de médio e longo prazo, mas também há algumas frases e pensamentos que demonstram a mesma mecânica sendo usada para influenciar as pessoas a pensar que conseguirão encontrar a felicidade no futuro de curto prazo; eis algumas:

Mal posso esperar o fim de semana...
Na próxima segunda-feira eu começo...
No próximo mês...
Nas próximas férias eu vou...
No próximo ano...
Na próxima vez...

Você percebe o quão distorcida é essa mentalidade? Todas estes pensamentos e afirmações, assim como muitas outras semelhantes, são reflexos da ilusão formada por expectativas de que algo que, teoricamente, ocorrerá em algum momento futuro vai preenchê-los com a felicidade, a satisfação e o contentamento que, na visão deles, não estão tendo nem sentindo atualmente.

E por que pensar assim é tão ruim?

Porque faz com que as pessoas passem a pensar mais no "dia de amanhã", num futuro hipotético que tanto almejam e sobre o qual não têm nenhum controle verdadeiro, do que no dia de hoje, que é

essa maravilhosa dádiva que possuímos para que possamos viver plenamente. Grande parte do sofrimento pelo qual as pessoas passam atualmente seria dissolvido rapidamente se tão somente compreendessem que o dia mais importante da vida delas sempre será o dia de hoje. De fato, o tempo presente, o dia de hoje, o momento de agora, é tudo o que nós realmente possuímos; este é o único tempo sobre o qual, nós mortais, realmente temos algum controle verdadeiro e significativo, todo o resto, passado e futuro, são apenas memórias, lembranças, imaginação, fantasia e sonhos; todos eles são ilusões que quando ficam fora de controle ocupam demasiadamente o nosso dia de hoje e se tornam fonte de peso, distração, angústias, frustrações e sofrimentos diversos.

Uma vez que as pessoas conectam todas as suas expectativas de felicidade, plenitude e realização ao futuro, passam a ter grande dificuldade em se desvencilhar da armadilha que eles mesmos criaram; pois o presente começa a lhes parecer cada vez mais vazio; assim sendo, eles tornam-se cada vez mais ansiosos e inquietos no presente e a mente deles fica distraída com suas próprias divagações, produzindo fantasias e sonhos que não serão realmente capazes de lhes recompensar da forma que tanto anseiam. A atenção deles se volta total e constantemente para o próximo dia, a próxima semana, o próximo mês, o próximo ano; a próxima compra, a próxima conquista, a próxima viagem, o próximo curso, o próximo emprego, a próxima meta, o próximo relacionamento, e assim por diante. A mente deles torna-se viciada em procurar felicidade, satisfação e plenitude sempre no futuro, mas o futuro é um tempo que nós nunca alcançamos, ele também é como o horizonte, está sempre diante dos nossos olhos, mas nunca seremos capazes de tocá-lo, logo, tais pessoas estão fadadas a viver numa busca sem fim, pois não são capazes de reconhecer, ser gratos e permanecer contentes com as coisas que estão disponíveis e ao alcance deles hoje, agora, no presente momento.

Em outras palavras, não devemos lançar nossas expectativas interiores para o futuro assumindo que algo ocorrerá e "magicamente" vai nos preencher com alegria, felicidade, plenitude e realização. Viver assim não é sábio, porque tanto o futuro próximo

quanto o distante, são incertos, e qualquer esperança construída ou depositada sobre incertezas tende a gerar frustração; eis o motivo pelo qual, em muitos casos, as pessoas até conseguem o que desejavam, fazendo com que o futuro hipotético que tanto idealizaram se tornasse realidade, mas mesmo assim não foram capazes de encontrar felicidade, alegria, plenitude ou satisfação em suas realizações, tudo o que conseguiram foi sentir um grande desapontamento e um desejo de continuar buscando no futuro por aquilo que acham que lhes falta interiormente. Isso acontece porque a mente deles se tornou viciada em pensar dessa maneira.

Com os avanços vertiginosos da tecnologia, das ciências e de todos os campos do saber que a humanidade tem experimentado no último século; coisas como a capacidade de medir terremotos, prever tsunamis, tornados, furacões, tempestades, e várias das faces do clima; assim como a capacidade de calcular eventos astronômicos com precisão assombrosa, mesmo que tais eventos estejam acontecendo fora de nossa galáxia, há anos-luz de distância da terra; ou mesmo a capacidade de antecipar prováveis eventos que ainda não aconteceram, diagnosticar e combater doenças e epidemias que ainda não se instalaram num indivíduo ou até em uma população inteira; tudo isso criou na sociedade uma falsa percepção de que o homem **domesticou o futuro**, e que, de alguma forma, o "amanhã" está sob nosso controle, mas isso não passa de uma distorção mental, um efeito colateral da modernidade amplificado por nossa própria vaidade enquanto espécie.

A verdade é que a natureza continua tão fora de controle quanto sempre esteve, o universo no qual vivemos ainda não foi satisfatoriamente compreendido pela mente humana e o futuro continua tão incerto como antes, apesar de todos os nossos esforços para que ele se comporte como desejamos que o faça.

Ao compreendermos a “ilusão do futuro perfeito”, conscientemente, nos desvencilhamos da ilusão criada pela sociedade de que a felicidade, a realização, a satisfação, o contentamento e a plenitude serão alcançadas quando algo no futuro acontecer; logo, passamos a concentrar nossos esforços e ânimo em viver no **hoje** da melhor

maneira possível, porque uma vez que vivamos, no tempo presente, de forma adequada, disciplinada, equilibrada e saudável, materialmente, mentalmente e espiritualmente, não teremos dificuldades para viver de uma maneira realizada quando o futuro se tornar presente; na verdade, ao escolhermos viver no hoje de maneira totalmente consciente e intencional, plantando as melhores sementes, produzindo boas obras, nutrindo os melhores pensamentos, agindo com sensatez, ética, prudência, educação, equilíbrio, integridade, equidade, verdade e amor; conseguiremos, automaticamente, experimentar a plenitude, alegria, contentamento, felicidade e a satisfação no tempo presente, dia após dia, para sempre.

Fazendo isso qualquer um será capaz de enfrentar e superar as adversidades, os problemas sem ser abalados e o "dia de amanhã", ou seja, o futuro, não será mais uma ilusão, mas sim um resultado orgânico do que é feito no presente, em outras palavras, o futuro não terá alternativa que não seja fluir favoravelmente aqueles que se aplicam em se livrar da ilusão e investem suas forças, atenções e inteligência no dia de hoje.

Tenha sempre em mente o seguinte entendimento:

A vida é o que acontece no tempo presente, não o que pode acontecer no futuro. Quando estamos sempre olhando para o futuro, nos esquecemos do presente e nos tornamos escravos do amanhã; mas quando dominamos o hoje, e vivemos nele com intencionalidade, atenção, sabedoria e inteligência, o nosso futuro acaba por tornar-se nosso servo.

“Grande parte do sofrimento pelo qual as pessoas passam atualmente seria dissolvido rapidamente se tão somente

compreendessem que o dia mais importante da vida delas sempre será o dia de hoje.”

Capítulo 5

Como lidar com a opinião negativa dos outros a seu respeito de maneira simples.

Você precisa fortalecer sua mente. Mas como fazer isso de forma simples?

Um dos recursos humanos mais inúteis, abundantes e renováveis que possuímos na sociedade moderna são as **opiniões** ; elas são gratuitas e praticamente todas as pessoas estão sempre prontas para oferecer, ou mesmo, tentar impor, as suas sobre absolutamente qualquer tema, mesmo quando não foram solicitadas a fazê-lo, ou, sem ter o conhecimento necessário para fazê-lo de uma forma sensata que agregue verdadeiro valor para a vida dos ouvintes. Nos dias atuais as pessoas opinam sobre economia, política, esportes, direitos civis, fatos do cotidiano, religiões, gostos e preferências alheias, a vida dos outros, as celebridades, cultura geral, comportamentos e tudo o que se possa imaginar, sem a menor cerimônia.

Opinar é, sem dúvidas, o hábito, ou vício, mais praticado pelas pessoas na sociedade e, obviamente, toda essa avalanche de opiniões aleatórias sobre todos os assuntos da vida moderna acabam sempre se chocando em vários momentos e criando todo tipo de atrito desnecessário entre os indivíduos, que, motivados pelo próprio orgulho, passam a disparar ainda mais opiniões diversas na tentativa egoísta de sustentar seu ponto de vista, muitas vezes distorcidos, na esperança de provar que estão corretos e os outros estão errados.

Essa forma de pensar e agir que tais pessoas demonstram é a causa atual de a sociedade incitar e nutrir contendas intermináveis, tanto nos meios físicos quanto nos virtuais, por pretextos

"ideológicos" cada vez mais banais; e a triste verdade escondida por detrás deste comportamento é o fato de que a maioria destas pessoas se acostumou a debater e brigar por qualquer coisa, embora nunca reconheçam isso abertamente e estejam sempre levantando bandeiras que dizem ser nobres, mas o fazem não pela nobreza da causa, mas sim, apenas para ter pretextos socialmente aceitáveis para praticar o vício de opinar e gerar confusões que não levam a nenhuma solução para os problemas que eles dizem estar querendo resolver, tampouco produzem qualquer avanço significativo em favor das causas que afirmam estar defendendo.

Estes indivíduos acreditam que falar sem parar, disparando opiniões, muitas vezes ácidas, furiosas, maldosas e violentas seja uma maneira de demonstrar aos que estão ao redor o quanto de "personalidade forte" têm; como se ter personalidade forte fosse o mesmo que ferir pessoas com palavras aleatoriamente, algo que definitivamente não é verdade. Além disso, eles pensam que essa seja a maneira mais eficiente de convencer qualquer um que tenha uma opinião diferente ou viva por convicções que não sejam iguais as deles.

Mas o fato é que falar sem parar nunca foi uma estratégia de sabedoria, nem tampouco é eficaz, para qualquer propósito; e as opiniões deles servem apenas para gerar cada vez mais opiniões contrárias em um ciclo sem fim, fomentando e acendendo a raiva, a ira e o ódio de outras pessoas e grupos inteiros. Veja como os indivíduos, homens, mulheres, e até crianças, estão agindo na internet, opinando e discutindo quase ininterruptamente em todas as mídias sociais somente para defender seus pensamentos, mentalidades, posições egoístas e favorecer sempre a si mesmos.

Existe uma frase atribuída ao escritor e filósofo italiano Umberto Eco que diz: *"A internet deu voz a uma legião de tolos."* Infelizmente isso é verdade, e ele chegou nessa conclusão justamente porque observou que as pessoas parecem, e estão, cada vez mais atraídas a se comportar dessa forma **irracional**, principalmente porque perceberam que a internet tem a capacidade de amplificar tudo o que é lançado dentro dela, tanto coisas boas como ruins, e eles, os

tolos, a usam para aumentar o alcance de suas tolices, por meio de multiplicar a intensidade e o potencial de dano de suas opiniões, na esperança de que por muito falarem sejam ouvidos e vistos como pessoas mais dignas de admiração; porém, o que eles estão fazendo, na verdade, é apenas repetir retalhos, faíscas e estilhaços de coisas que ouviram ou que acham que ouviram em algum lugar; são como papagaios que não possuem em si mesmos a real capacidade de perceber, por exemplo, que suas palavras e opiniões podem estar ofendendo, machucando, e até, matando outros indivíduos mais fracos; tudo o que essas pessoas fazem é falar e opinar sem qualquer consciência ou clareza nem do que estão dizendo nem tampouco das consequências perturbadoras de todo o seu falatório.

É nesse ponto que fica extremamente clara a diferença entre essas pessoas, os papagaios, que possuem a mente fraca e os que possuem a mente forte e sabem lidar com toda essa enxurrada de palavras sem sentido, pois enquanto aqueles vivem como papagaios, repetindo suas opiniões aleatórias sem parar, as pessoas de mente forte simplesmente têm a capacidade de controlar a própria língua, pois conseguem enxergar claramente que nada de positivo ocorre quando opiniões são lançadas ao ar aleatoriamente, além disso, sabem que nada justifica usar palavras para ferir outras pessoas, não importa o quão certo alguém esteja.

Pessoas de mente forte não têm tempo para ficar disparando opiniões aleatórias nem para se envolver em falatórios para convencer a quem quer que seja sobre qualquer assunto; primeiro, porque usam o seu tempo de forma muito mais consciente e produtiva, procurado em tudo adquirir sabedoria, inteligência e conhecimentos práticos e aplicáveis no cotidiano de suas vidas visando sempre se desenvolver como pessoa e contribuir da melhor maneira possível com a coletividade, mesmo que uma multidão de tolos os esteja atacando com suas palavras e opiniões sem sentido. E, segundo, porque sabem que ao responder as opiniões dos tolos e confrontá-los, também estarão se comportando de maneira tão insensata quanto eles. A grande verdade é que quando alguém discute ou debate com um tolo, nunca há como vencer, porque para

debater com ele você precisa necessariamente se deixar arrastar ao mesmo nível que o dele, e lá, no território da tolice, ele, por ter mais experiência em ser tolo, vencerá você com facilidade. (Já dizia Mark Twain).

Então você pensa: Tá bom, mas como é que eu aplico isso na minha vida e me torno alguém com a mente forte?

Muito simples. Se você estiver andando pela rua e um ou mais papagaios disserem algo ofensivo, mentiroso ou provocador a seu respeito, se eles opinarem negativamente e até pejorativamente a respeito da sua aparência, a respeito da sua fé, a respeito de sua profissão, ou a respeito de qualquer outro aspecto da sua vida; creio que você não vai parar para responder aos comentários deles, nem tentar refutar e confrontar suas "opiniões", não é? Afinal de contas, todos nós sabemos que discutir com papagaios não é algo que uma pessoa mentalmente sã faça. Além do mais, papagaios falam repetidamente apenas o que ouviram ou foram ensinados a dizer, mesmo que seja algo falso, imoral, e, ou, não tenha qualquer sentido verdadeiro.

Pois então, é exatamente assim que você deve agir com os "papagaios da sociedade" onde quer que eles estejam, tanto os do território físico quanto os do virtual; pois eles não têm consciência de que, na verdade, estão sempre sendo manipulados por outros, na maior parte das vezes. Discutir com os "papagaios sociais" não é algo que qualquer pessoa mentalmente forte e sã faça, portanto, pare de se debater contra as opiniões lançadas sobre você, simplesmente **ignore-as**.

Enquanto eles, os papagaios, tolos, vivem por suas opiniões e debates que não chegam a solução alguma e acabam se desgastando de forma física e mental; você, e todas as pessoas de mente forte se recusarão a respondê-los, ou contra-opinar, e assim manterão intacta a paz, a sabedoria, a razão, a calma, o equilíbrio a motivação, e a alegria. Como consequência sua vida permanecerá sempre leve, tranquila e produtiva.

“Um dos recursos humanos mais inúteis, abundantes e renováveis que possuímos na sociedade moderna são as opiniões.”

Capítulo 6

Se você carregar menos “peso” a sua vida será muito melhor.

O mundo atual em que vivemos estabeleceu padrões para a vida moderna, e um desses padrões é o que insita as pessoas a se tornarem “adquiridoras”, compradoras vorazes, colecionadoras e acumuladoras de praticamente tudo. A sociedade propaga, incansavelmente, a ideia de que uma vida plena só pode ser alcançada através da aquisição constante e do acúmulo de bens materiais; este é o motivo pelo qual as pessoas têm feito tanto esforço e sacrifícios para adquirir, comprar e acumular cada vez mais objetos, assim como, procurado aumentar suas posses e pertences a todo custo, ano após ano.

Por causa dessa mentalidade e visão distorcidas as pessoas têm vivido suas vidas em um constante ciclo de aquisições e acúmulos diversos; homens e mulheres, jovens e adultos, todos passando pela vida com a mente orientada sempre para a próxima aquisição, o próximo brinquedo, o próximo game, a próxima roupa, o próximo acessório, o próximo eletrônico, o próximo produto, o próximo carro etc...

Por manifestar esse tipo de comportamento, um fenômeno social tem se tornado cada vez mais comum nos dias de hoje. As pessoas estão ficando sem espaço físico em seus armários, gavetas, guardas-roupas, cômodos, garagens, quintais, varandas, casas, e, conseqüentemente, em suas vidas; ou seja, o acúmulo de bens materiais e posses que eles julgam ser riquezas e símbolos de seu poder aquisitivo, sucesso e realização pessoal e profissional está literalmente entulhando a vida das pessoas, tanto fisicamente, roubando e ocupando espaços que poderiam ser muito mais bem aproveitados com um pouco mais de imaginação e um pouco menos de tralha; quanto mentalmente, na medida em que todos esses bens

e posses estão também ocupando um considerável espaço dentro dos pensamentos, sentimentos e emoções das pessoas todos os dias, e, com isso, distraindo-os do que é mais importante e distraindo a atenção que deveria ser melhor empregada em uma experiência cotidiana com mais propósito, usabilidade, praticidade e produtividade.

Ao contrário do que a sociedade moderna declara; o acúmulo massivo de bens e posses não é uma atitude benéfica para a vida dos indivíduos, pelo contrário, porque após um determinado patamar, tudo o que a pessoa possui passa a possuí-la também; ou seja, imagine alguém que possua uma enorme quantidade de livros em casa, em dado momento tal pessoa terá de organizá-los e limpá-los, tarefa essa que pode não ser tão agradável assim de ser feita dependendo da quantidade de livros que estivermos falando, o mesmo também ocorre com roupas, acessórios, games, sapatos, eletrônicos, utensílios e praticamente todas as coisas que podem ser acumuladas; todas as coisas precisam ser cuidadas, mantidas e reparadas; mas sempre há uma outra opção que é nunca ou quase nunca limpá-los e arrumá-los, algo que obviamente torna a casa e a vida de muitos em um verdadeiro caos; e acredite, uma grande quantidade de pessoas também têm preferido viver dessa maneira.

Todo aquele tempo gasto com a limpeza, manutenção e a organização de uma enorme biblioteca pessoal (por exemplo) repleta de títulos lidos, não lidos e lidos pela metade, poderia ser melhor utilizado de maneira muito mais produtiva como escrevendo um texto igual a esse ou estudando algo relevante capaz de agregar conhecimento e valor ao dia a dia ou mesmo fazendo qualquer outra coisa que pudesse ser mais proveitosa para a própria pessoa ou para ajudar outros, como voluntariado.

Compreenda que citei o exemplo dos livros porque foi algo que aconteceu comigo não uma, mas duas vezes em momentos diferentes da minha vida; quando mais novo eu simplesmente entulhei o meu quarto com uma quantidade absurda de revistas em quadrinhos de todos os tipos, era meu passatempo preferido, mas estava completamente fora de controle, eu as comprava porque

todos os garotos da minha idade faziam o mesmo e o senso comum nos ensinou que fazer aquilo era algo bom; mais tarde, por necessidade de recuperar o espaço que eu havia perdido em meu próprio quarto, me desfiz de todas aquelas revistas, mas passei a comprar e acumular livros, pois a leitura de romances de ficção se tornou um hábito que passei a cultivar logo após a adolescência.

O fato é que em pouco tempo meu quarto estava novamente repleto de livros de uma maneira tal que havia pouco espaço físico sobrando, além de me fazer gastar muito tempo da minha semana com limpeza e organização quando, na verdade, eu desejava estar fazendo outras coisas; mas mantinha os livros porque os considerava como minha riqueza particular. Não me entenda mal, o hábito da leitura é algo extremamente saudável, mas ele não pode ser algo que vai adicionar mais peso para você carregar através dos anos, pelo contrário ele deve ser um hábito capaz de prover maior liberdade de pensamento. O mesmo ocorre com todos os nossos hábitos, dentre eles o hábito de adquirir incessantemente todo tipo de coisas, todos eles devem ser sempre voltados para gerar em nós liberdade de modo a retirar o peso que a vida moderna teima em colocar sobre nossos ombros.

Em certa altura da minha vida eu percebi que não precisava possuir fisicamente tantos livros e isso me libertou na medida em que, ao me desfazer deles, dando e doando-os, recuperei o espaço físico que se havia perdido no meu quarto e adquiri mais tempo para me dedicar ao que para mim é mais importante, como escrever, mas o melhor é que passei a utilizar esse mesmo conceito, essa mesma visão libertadora para tudo na minha vida.

De fato esse pensamento pode ser facilmente espalhado e replicado em absolutamente todas as áreas de nossa vida, e essa é exatamente a forma como as pessoas realmente realizadas lidam com seus bens e posses no dia a dia; ou seja, eles sabem que não precisam ter tantas coisas entulhando seus móveis, seus cômodos, gavetas, sua casa, sua mente e sua vida, para desfrutar de plenitude e conforto real, na verdade, tais coisas, assim como a liberdade, se conquistam com menos e não com mais. Porém, não

me entenda mal, pois quando digo que pessoas realizadas precisam de menos não estou falando de ter falta nem de viver em escassez, definitivamente não é isso, ao contrário, o que estou dizendo aqui é que esses indivíduos aprendem a adquirir bens materiais e posses de maneira sábia, racional e sem exageros nem loucuras; ou seja, se alguém lê um livro ao mês, porque compraria cinco todos os meses, ou, se alguém ainda possui roupas não usadas em seu guarda-roupas porque continuaria comprando mais que também não usará, ou, se um indivíduo usa apenas um relógio porque possuiria uma coleção com dez, vinte ou trinta. Espero que você esteja compreendendo o que estou tentando compartilhar.

As pessoas fazem esse tipo de coisa porque esse é o nosso padrão social, a acumulação, esse é o modelo tido como correto pela maioria, teoricamente essa seria a forma como os bem-sucedidos vivem, logo, todas as pessoas da sociedade tendem a seguir à risca essa filosofia; criando oportunidades e ocasiões continuamente para adquirir mais e mais bens materiais e posses sem propósito que julgam ser tesouros e símbolos de riqueza, mas não percebem que em grande parte de tudo o que diz respeito ao nosso modo de vida, menos é mais.

Enquanto verdadeiras multidões estão se soterrando física e mentalmente sob uma grande quantidade de posses, bens materiais, sonhos de consumo e, por isso, perdendo a capacidade de gerenciar o espaço físico onde vivem, o tempo que possuem e a vida de modo geral, porque ninguém consegue lidar bem com um tão grande número de demandas e distrações exigindo atenção constantemente. As pessoas conscientemente realizadas prezam pela simplicidade, mantendo o foco em possuir liberdade, seja na forma de espaço físico disponível para que possam decidir o que fazer para usá-lo da melhor maneira, ou, seja na forma de mais tempo para ser bem utilizado e principalmente investido de maneira realmente produtiva.

Adquirir, acumular e colecionar bens materiais e posses diversas apenas porque é um comportamento socialmente incentivado, através das milhares de propagandas em todas as mídias que

dizem que tais bens e posses são riquezas, não faz ninguém ficar realmente rico, pelo contrário, na medida em que rouba o espaço e a liberdade física, assim como, torna cativa a mente de todos os que vivem desse modo, podemos concluir que quem vive assim está, na verdade experimentando uma vida mais pobre, talvez não de dinheiro, mas certamente de significado e propósito. Portanto tenha em mente que toda pessoa realmente realizada, independente da classe social ou do nível de rendimento mensal que receba ou produza, vive de maneira consciente, intencional, racional, sustentável e ajustada à sua realidade de modo que aos olhos desavisados dos que estão à sua volta pode até parecer que eles têm pouco, no sentido de não cultivarem exageros e acúmulos, mas tudo o que essas pessoas possuem é extremamente útil a eles, tudo tem um propósito, uma usabilidade real que visa gerar praticidade cotidiana; por esse motivo conseguem fazer muito mais com muito menos, são mais efetivos e mais eficazes em todas as áreas da vida, possuem menos estresse, menos frustrações e carregam menos peso emocional; eles conseguem desfrutar de maior plenitude e realização pessoal verdadeira, porque sua plenitude não está atrelada a bens, sonhos de consumo ou posses.

Estas pessoas que compreendem que menos é mais não buscam ter mais e mais bens e posses, eles procuram ter apenas os bens e as posses certas para suas vidas. E se você compreender o que foi compartilhado aqui, vai perceber que precisa de menos para ser e fazer mais do que a média dos que estão vivendo essa vida moderna atribulada.

"Ao contrário do que a sociedade moderna declara; o acúmulo massivo de bens e posses não é uma atitude benéfica para a vida dos indivíduos."

Capítulo 7

Salve a vida de alguém .

Você já salvou a vida de alguém? Literalmente falando. Gostaria de salvar?

Se você é uma das pessoas que gostaria de salvar vidas, este capítulo visa inspirar e encorajar você a fazer isso de uma forma simples e prática.

Muitas pessoas passam por momentos extremos onde suas vidas ficam por um fio, e estas pessoas, nestes momentos, necessitam que alguém se disponha a salvá-las. Se você já fez isso alguma vez, então sabe do que estou falando, pois neste texto eu vou tratar sobre uma forma muito nobre de você salvar até quatro pessoas de uma única vez, dependendo da situação, e sem fazer muito esforço.

Quer saber como?

Crie o hábito de dar um pouco da sua **vida** para quem precisa. Vou explicar:

Doe sangue. Isso mesmo; doar sangue é um ato nobre de amor e altruísmo que um indivíduo faz por outros que ele não conhece, agora imagine por um momento se todas as pessoas que gravitam ao seu redor possuísem este maravilhoso hábito; quantas vidas seriam salvas em momentos de dificuldade extrema? E acredite, são muitas pessoas que necessitam; jovens, adultos, crianças, idosos, homens e mulheres de todos os lugares ou classes sociais, mas quando doamos apenas um pouco do nosso sangue em favor de outras pessoas os benefícios gerados já são imensos.

Cada vez que um indivíduo vai até o hemocentro de sua cidade e faz uma doação do seu sangue, uma grande satisfação é gerada em seu interior, porque a única certeza que temos quando doamos sangue é que vidas serão ajudadas ou mesmo salvas; e ajudar a

salvar vidas é parte integrante da existência de todas as pessoas que alcançam plenitude e realização.

Todos que entendem o verdadeiro significado da palavra **“humanidade”** sentem verdadeira compaixão por outros seres-humanos cuja vida está em dificuldade, sentem a dor daqueles que estão sofrendo e colocam-se no lugar dos que derramam lágrimas por não ter quem os ajude, e é por este motivo que separam um pouco do seu tempo para fazer uma pequena doação de vida, na forma de sangue para ajudar as pessoas que estejam talvez até em situações de vida ou morte.

No começo deste capítulo eu falei que mostraria uma forma simples e prática de você salvar até quatro vidas sem fazer muito esforço; pois bem, doar sangue é a forma de fazer isso. E é possível salvar até quatro vidas porque cada bolsa de sangue doado pode ser usada para ajudar até quatro pessoas dependendo da complexidade de cada caso.

Se você já é um doador de sangue, felicito a você por sua atitude tão nobre, e tenho certeza de que você já sente os benefícios emocionais que esse ato gera em nossa mente, mas se você ainda não construiu este hábito de amor para com o seu próximo, gostaria de convidá-lo a fazer isso, mesmo que seja apenas uma vez ao ano. Pense a respeito e faça a diferença. Não só a vida de outras pessoas será positivamente impactada como na sua própria vida você sentirá uma nova sensação de satisfação quase indescritível.

“Todos que entendem o verdadeiro significado da palavra ‘humanidade’ sentem verdadeira compaixão por outros seres-

humanos cuja vida está em
dificuldade...”

Capítulo 8

Fuja do consumismo.

Você costuma gastar ou usar o seu dinheiro?

As sociedades de grande parte das nações estão passando pela maior epidemia da história da humanidade, trata-se de um fenômeno que está se intensificando brutalmente a cada ano, e a tendência é que este período diminua na mesma medida em que a intensidade aumente.

E que epidemia é essa?

Nada mais nada menos que o **culto ao consumo**, também chamado de **consumismo**. Uma espécie de “doença” introduzida nas pessoas através de sugestões compostas de estímulos de cobiça e sutis impulsos disfarçados; todos muito bem estudados, elaborados de maneira milimétrica e lançados sobre nós como um bombardeio massivo no único intuito de despertar a volúpia de pessoas com a mente distraída, vidas incompletas e sempre insatisfeitas; direcionando essa insatisfação para a obtenção constante de itens, assim como, para o acúmulo de bens e serviços.

Essa epidemia, o consumismo, infectou pessoas de várias gerações e famílias de todas as classes sociais, desde aquelas que vivem com maior dificuldade e menos recursos até àquelas que são mais abastadas; todos estão como que em uma corrida desenfreada para obter mais e mais, independente de suas reais necessidades e sem perceber que ser consumista é como carregar um parasita ávido que nunca fica satisfeito.

Sabe o que isso significa?

Uma pessoa consumista passa a comprar, comprar e comprar; gastar, gastar e gastar, desperdiçar, desperdiçar e desperdiçar sem levar em conta o que, de fato, fará verdadeira diferença em sua vida; entram em um círculo no qual gastam o dinheiro que possuem, e às vezes até o que não possuem, em todo tipo de coisas sem necessidade. De igual modo, os consumistas trabalham unicamente para tentar satisfazer seu próprio desejo exagerado por coisas, embora nunca consigam fazê-lo porque a satisfação pessoal e uma vida plena não podem ser alcançadas por meio de excessos de compras e acúmulo de bens. Roupas novas, caras e em quantidades cada vez maiores não conseguem satisfazer; smartphones de última geração a cada ano não conseguem satisfazer; trocas constantes de automóveis não conseguem satisfazer; compra de novos apetrechos para casa não são capazes de satisfazer, e assim por diante.

Como humanos, sofremos de um fenômeno psicológico conhecido como **adaptação hedônica** que nos impede de permanecer plenamente satisfeitos com qualquer coisa por muito tempo e faz com que nosso nível de satisfação pessoal seja sempre constante, isso é ruim porque a maioria das pessoas, especialmente as consumistas, possui um nível de satisfação pessoal incrivelmente baixo, logo, pela ação desse fenômeno psicológico, estão presos a esse nível de satisfação mesmo comprando tudo o que podem, e, tudo o que conseguem agindo assim é um pequeno incremento passageiro na sua satisfação que logo se desfaz e dá lugar ao desejo por mais consumo.

O fato é que a satisfação, assim como a felicidade, nascem dentro da pessoa e não fora como a mídia e os comerciais querem que acreditemos; a satisfação surge de um entendimento muito simples que é o seguinte: **“Você precisa de muito menos do que pensa**

para viver a verdadeira vida do seus sonhos.” Esta é a semente da satisfação; e ela só se torna exterior quando a pessoa, de maneira consciente e intencional, passa a viver de forma a buscar suprir suas necessidades reais sem exageros, ostentações ou extravagâncias, e sem fazer sacrifícios. É exatamente assim que as pessoas com **“vida sob medida”**, ou seja, vida realmente plena e abundante vivem, exercitando o consumo consciente; lembre-se que consumo e consumismo são coisas completamente diferentes; consumismo é consumo exagerado, sem sentido, porém, se você quer ter uma vida plena aprenda a consumir com moderação e racionalidade, de acordo com suas reais necessidades.

No começo deste capítulo fiz a seguinte pergunta: "Você costuma gastar ou usar seu dinheiro?", e agora vou explicar a diferença básica entre essas duas ações, porque compreender essa diferença é uma forma simples de se policiar quanto aos nossos hábitos de maneira a nos protegermos do consumismo atual. Isso é importante porque mesmo para os que não praticam o consumismo, a mídia vai tentar infectar com esse “parasita”, portanto é preciso que cada um de nós tenha muito claramente definido em nossa mente qual é o modelo e relação que temos e teremos com o consumo, de modo que este deve ser sempre consciente, sustentável e saudável de maneira que atenda as necessidades reais de nossa vida e não gere peso desnecessário para carregarmos durante os anos de nossa existência.

Tenha em mente o seguinte:

* **Gastar é** : Trocar seu dinheiro por bens e serviços que não são verdadeiramente necessários, supérfluos, e, portanto, não satisfazem e não farão, ou farão pouca, diferença positiva e aplicável em sua vida cotidiana.

* **Usar é** : Trocar seu dinheiro por bens, serviços e investimentos que são realmente necessários e farão **enorme** diferença prática e impacto positivo em sua vida, no dia a dia.

O consumismo, como o nome mesmo diz, vai consumindo gradativamente toda a vida de quem o pratica, principalmente interiormente, drenando qualquer resíduo de satisfação da mente e substituindo por uma sensação passageira de alegria que, como o efeito de uma droga, se desfaz rapidamente deixando um grande vazio no lugar; hoje em dia existem pessoas cujo coração está completamente dilacerado porque durante anos viveram de maneira consumista e mesmo adquirindo tudo o que queriam, mesmo sem ter plenas condições de fazer certas compras, e fazendo tudo o que tinham vontade, não conseguiram alcançar a satisfação plena que achavam que encontrariam em todas aquelas compras e gastos, porque o problema é a mentalidade que opera dentro destas pessoas sugando insaciavelmente; soterrando vidas em uma tonelada de posses materiais sem uso ou sentido.

E como viver atualmente sem ser infectado e acabar praticando o consumismo?

Primeiramente tenha claro em sua mente quais são suas reais necessidades, o que sua vida verdadeiramente precisa para criar e manter um padrão de qualidade, confortável e sustentável de maneira que você tenha mais do que o suficiente para si a ponto de poder ajudar outras pessoas, mas que não possua tanto a ponto de acumular coisas sem utilidade ou desperdiçar seu dinheiro comprando aquilo que não usará, ou usará por pouco tempo, apenas para dizer que as possui. Seja sempre muito sincero consigo mesmo, pois as pessoas costumam achar justificativas para fazer todo tipo de loucuras e extravagâncias, inclusive, comprar coisas sem sentido ou sem necessidade, repetidamente.

Livrar-se do consumismo vai retirar de suas costas um enorme peso, além disso vai prover liberdade para sua vida, assim como, facilitará o processo de simplificar sua mente e seus atos; e a forma de fazer isso é compreendendo que você precisa parar de gastar seu dinheiro aleatoriamente e passar a usá-lo com racionalidade e inteligência.

“Você precisa de muito menos do que pensa para viver a verdadeira vida do seus sonhos.”

Capítulo 9

Compreenda o que o sucesso realmente significa.

Você quer ter sucesso na vida?

É claro que sim! Todos nós queremos. E é exatamente por isso que precisamos ficar atentos para que o conceito distorcido de sucesso que a sociedade parece ter escolhido cultivar não acabe por nos distrair, iludir e seduzir nessa questão, de modo a desvirtuar completamente a nossa existência. Como o conceito de sucesso que tem sido cultivado pelas pessoas é distorcido e ilusório, moldado quase que totalmente de acordo com a vontade que as grandes empresas têm de vender o máximo de itens possível para os indivíduos; o desejo de alcançar esse sucesso é uma das principais fontes de insatisfação constante que os indivíduos acabam carregando pela vida.

Quer dizer então que querer ter sucesso é algo ruim?

Querer ter o sucesso segundo ele é descrito pela sociedade de consumo é algo que certamente vai arrastar qualquer pessoa para dentro de um turbilhão de descontentamentos e aflições internas e externas de todos os “tipos”, “modelos”, “sabores” e “tamanhos”.

Não é errado querer ter sucesso na vida; o erro está no conceito de sucesso que as pessoas têm e tal erro acontece quando esse sucesso que as pessoas procuram, e até se sacrificam para alcançar, é o sucesso padronizado pelas grandes marcas da sociedade.

Deixe-me explicar o que desejo dizer com isso?

Todas as mais diferentes vozes sociais proclamam em uníssono, aos quatro ventos, que ter sucesso significa alcançar um

determinado patamar social caracterizado pelo acúmulo de posses materiais, dinheiro, alguma fama, prestígio e status, ainda que seja apenas nos lugares em que você frequenta; ou seja, no seu local de trabalho, nas festas e reuniões familiares, na sua igreja, na escola ou universidade onde você estuda, entre seus amigos e vizinhos, no seu bairro, na sua cidade e etc... Mas o que não é revelado é que todo esse “sucesso” é falso, uma ilusão terrivelmente escravizadora e opressora; eis um dos motivos pelos quais tantas, e cada vez mais, pessoas que alcançam esse patamar social começam a sofrer de todo tipo de ansiedades, síndromes, e angústias ainda maiores do que as que tinham antes de chegar em tal patamar; e tudo isso sem falar nas terríveis desordens depressivas que estão se multiplicando na mente da maioria das pessoas na sociedade, principalmente de países em desenvolvimento como o Brasil, tanto quanto nos mais desenvolvidos como os Estados Unidos.

Não é por acaso que isso acontece, pois a busca alucinada pelo ideal de sucesso propagado e estimulado na sociedade atual, é um dos fatores que mais alimenta a insatisfação pessoal e mais contribuem para a infelicidade dos indivíduos, embora muitos que estejam presos nessa armadilha nem tenham consciência desse fato.

Isso ocorre porque as pessoas não sabem qual é o verdadeiro significado do sucesso; eles não sabem qual é a real aparência do sucesso, logo, como podem alcançá-lo verdadeiramente se não têm ideia de como ele é? Procuram por algo que apenas ouviram as vozes da sociedade falar a respeito; o “sucesso” que fica constantemente trocando de forma como uma espécie de metamorfo, porque ora se parece como um carro novo, ora com ter mais dinheiro, às vezes ele é vendido como uma viagem, outras é visto como ter uma carreira empreendedora, milhares ou milhões de seguidores nas redes sociais e assim por diante. Não é de se admirar que essas pessoas se agarrem de maneira tão fervorosa nessas definições de “sucesso” social, desde a infância, pois elas foram forçadas propositalmente distorcida para criar todo tipo de

fantasias que mantêm a mente dos indivíduos extremamente ocupada e completamente infrutífera durante toda a vida, num eterno ciclo de acúmulo, sacrifícios, desperdícios e insatisfação.

Mas se o sucesso não significa acúmulo de realizações, posses, dinheiro, fama, prestígio e status, então o que ele é?

O verdadeiro sucesso significa progresso . Simples assim.

Ele não é um ponto de chegada, nem está em objetos; o sucesso é o próprio avanço na jornada. Essa definição é completamente diferente daquela na qual a maioria das pessoas acredita e tenta perseguir baseando todos os seus pensamentos e ações diariamente, mas essa é muito mais leve, libertadora e empoderadora para nossa vida, embora muitos se recusem a viver dessa maneira porque para a maioria dos que buscam o sucesso verdadeiro não haverá holofotes nem aplausos, porque a verdade é que o sucesso real não precisa destas coisas, e ainda que elas possam eventualmente acontecer, não são elas que o caracterizam.

As pessoas da sociedade olham ao redor, na televisão, na internet, na vizinhança, entre os amigos, conhecidos, colegas de trabalho ou mesmo dentro da igreja que frequentam; eles olham para alguém demonstrando um alto padrão de vida e consumo, publicando as fotos e vídeos de suas viagens a lugares incríveis em países estrangeiros, acompanhado(a) por pessoas interessantes que, por vezes, se parecem com modelos; provando comidas sofisticadas em restaurantes chiques; fazendo compras de objetos caros em lojas famosas, participando de reuniões de trabalho que parecem importantes, e, confundem isso com ser bem sucedido. Ou os vêem dirigindo carros esportivos, SUVs ou sedans das marcas mais prestigiadas e desejadas; ou usando roupas de grifes famosas mundialmente, morando em bairros considerados especiais, em condomínios de luxo, e pensam: "Estes são os que possuem sucesso!" Mas essa conclusão não poderia estar mais equivocada, simplesmente porque está baseada em percepções e impressões

retiradas de retalhos da vida dos outros, que são os retalhos que eles propositadamente nos permitem ver para fazer propaganda de si mesmos e do seu suposto “sucesso” pessoal, profissional, sentimental, espiritual e etc...

Também há aqueles que acreditam que apenas alguns grupos específicos possuem sucesso, como artistas, celebridades, jogadores de futebol; ou que o sucesso está nas mãos de alguns profissionais tais como empresários, médicos, arquitetos, engenheiros, pastores e algumas outras profissões mais prestigiadas pela sociedade, desta forma, os que acreditam nisso tentam sempre caminhar na direção de alinhar a vida que possuem com o que acreditam ser a causa do “sucesso” que acham que estão vendo nos outros; obviamente esta é apenas mais uma das distorções provocada pelo conceito atual de sucesso que carregam no próprio íntimo, e como tal, vai distorcer toda a vida dos que tentarem viver caminhando nessa direção.

Há pessoas vivendo de forma extravagante, demonstrando um estilo e um alto padrão de vida, e de conquistas, desejado pelas multidões, com muito glamour social, mas que na verdade, não possuem sucesso; enquanto, por outro lado, há pessoas que vivem de maneira muito mais moderada e simples, mas são extremamente bem sucedidas. O problema é que nosso julgamento a respeito do sucesso pessoal de alguém geralmente está completamente apegado às ilusões sociais que essas pessoas conseguem projetar no que tange a vida deles.

Sucesso não tem nada a ver com acúmulo de bens e glamour social, mas sim com real evolução pessoal, mental, e, espiritual (se você for uma pessoa espiritualizada). Vou simplificar mais um pouco para tentar ser mais didático.

Imagine uma pessoa que não sabia falar outro idioma além do seu próprio há quatro anos atrás, mas que de lá para cá tenha estudado e agora já consegue se comunicar bem com indivíduos de outros

países no idioma deles. Esta pessoa obteve sucesso verdadeiro neste ponto específico, porque progrediu desde não possuir uma determinada habilidade (falar outra língua) até o estado de dominá-la. Claramente houve um desenvolvimento, um progresso. **Isso é o sucesso**, e ele independe de se tal pessoa vai ganhar dinheiro, fama ou status com a nova habilidade que desenvolveu.

Quando nos propomos a realizar algo, seja aprender uma nova língua ou outra habilidade qualquer, seja trabalhar por conta própria, colocar um negócio, escrever um livro, educar os filhos, ajudar os necessitados, liderar uma equipe, manter um diário, frequentar a academia, emagrecer, criar um blog, correr uma maratona, encontrar uma namorada(o) ou qualquer outra coisa; se o entendimento do verdadeiro sucesso como progresso estiver claro, firme e profundamente enraizado em nossa mente, nossa possibilidade de conseguirmos alcançá-lo será incrementada em quase cem por cento. E será assim pelo simples motivo de que compreendemos a verdadeira natureza do sucesso, que é o progresso na jornada; e sabendo isso teremos condições de realmente medir o nosso próprio sucesso (progresso) sem comparações descabidas com a vida de outras pessoas nem distorções baseadas nos modelos ilusórios da sociedade.

Isso nos leva a algo importante que sempre devemos manter em nossa mente, que é:

O seu progresso em qualquer área ou empreendimento da vida não se mede pelo quanto falta para atingir uma meta, objetivo ou sonho. Progresso se mede pelo caminho que você já percorreu desde o início de uma caminhada até o ponto em que você está agora.

O sucesso verdadeiro não é um conceito social, como somos equivocadamente levados a achar. O sucesso, no sentido de progresso, evolução, é um conceito de desenvolvimento da própria natureza; de modo que podemos vê-lo claramente nela, por exemplo: As aves são bem sucedidas quando aprendem a voar; as

árvores são bem sucedidas quando dão seus frutos; os leões são bem sucedidos quando caçam suas presas; e até mesmo as flores são bem sucedidas quando desabrocham; na verdade, todas estas criaturas são muito mais bem sucedidas em sua simplicidade do que qualquer ser humano que acredite e viva pelo significado social distorcido de sucesso.

Espero que neste ponto já esteja claro para você, leitor(a), que sucesso não é dinheiro, não é prestígio, não é status, não é fama, não é glamour, não é autoridade, e não são conquistas. Não é um número elevado na sua conta bancária que diz que você tem sucesso; não é a quantidade de seguidores em suas redes sociais que mostram o seu sucesso; não é a marca do seu carro ou o seu apartamento na frente da praia que lhe definem como bem sucedido; suas viagens ao exterior ou uma multidão de pessoas lhe aplaudindo não são prova de que você é bem sucedido, não é o tamanho da sua casa, o cargo que você ocupa; não é a cidade ou bairro onde mora, os lugares que visita, os títulos que ostenta, o valor da sua empresa, ou os recordes que você superou que demonstram o seu sucesso. Nada disso serve como parâmetro para medirmos o verdadeiro sucesso de forma adequada. Se você compreender isso se tornará imune a várias das seduções, ilusões, distorções e distrações da sociedade que estão enganando, escravizando e arruinando a mente e a vida de multidões, impedindo que vivam o verdadeiro sucesso em essência.

Mais bem sucedido é o que desenvolve a si mesmo; ou seja, maior sucesso tem aquele que está em constante progresso para conhecer, proteger e controlar sua própria mente, coração e vida, do que o que apenas busca e conquista as mais diversas vitórias, troféus e tesouros da sociedade.

Agora, eu desejo convidar você a fazer uma profunda reflexão pessoal:

Você é capaz de perceber em si mesmo(a) quais glórias sociais tem perseguido sob o pretexto de que está em busca do sucesso? Atrás de quais ambições você está correndo apenas para provar aos outros ou a si mesmo(a) que "chegou lá"? Você é capaz de se afastar dessa busca e concentrar sua atenção em seu progresso como pessoa, como filho(a), como pai ou mãe, amigo(a), líder, liderado(a)?

Se você for capaz de, com sinceridade, fazer esse autodiagnóstico de maneira clara e objetiva, alterando o foco de sua busca por coisas para uma busca por evolução pessoal, mental, profissional e etc, terá como resultado disso, alcançado um caminho seguro de progresso para todas as áreas da sua existência que lhe transformará em um gerador de valor para si mesmo e para as pessoas ao seu redor. Esse é o caminho para ser realmente bem sucedido na vida. Esse é o caminho para que tudo o que você fizer dê certo de verdade, e o efeito colateral disso é que sua vida se tornará mais leve e satisfatória.

**“Sucesso não tem nada a ver com
acúmulo de bens e glamour
social, mas sim com real evolução
pessoal, mental, e, espiritual (se
você for uma pessoa
espiritualizada).”**

Capítulo 10

Use mais a paciência.

A maior parte das pessoas no mundo não possuem essa poderosa virtude e a grande maioria deles nem mesmo sabe o que realmente significa ser paciente, por este motivo esse capítulo tem o objetivo de falar sobre o assunto de uma forma bem simples.

Pessoas sábias compreendem que a vida é composta por períodos, ocasiões, e, além disso, elas sabem também que é necessário respeitar tais intervalos de forma saudável e produtiva de acordo com a maneira que cada um dos momentos se apresentam a nós diariamente.

Já os que não possuem sabedoria acreditam que não precisam respeitar os períodos da vida, sejam dias, meses ou anos, e acham que podem simplesmente atropelar ocasiões, ou, como dizem, pular etapas, mas não podem, e como não entendem isso vivem suas vidas de modo atrapalhado em vários aspectos. Certos momentos não podem ser burlados, eles precisam ser enfrentados da forma como são; logo, compreender estes momentos e aprender a vivê-los da melhor forma possível fará uma diferença brutal na sua capacidade de alcançar as vitórias que deseja.

Eis alguns exemplos simples e didáticos apenas para uma melhor compreensão do que estou falando:

O dia de absolutamente todas as pessoas que existem no mundo, cerca de 7 bilhões, têm exatamente o mesmo número de horas, 24h, este é o período que o dia dura e não há nada que qualquer pessoa possa fazer para mudar isso. Então, por que algumas

peessoas conseguem aproveitar bem o dia enquanto que outros estão sempre enrolados com os horários?

O sábio utiliza produtivamente as horas que tem à disposição a cada dia, mas o tolo desperdiça apenas com distrações e vaidades. O sábio entende que o tempo é um recurso precioso que, quando respeitado e bem utilizado, gera grandes benefícios, mas os tolos não reconhecem o quão valioso é este recurso para suas vidas, e por não reconhecerem isso, desperdiçam seu tempo constantemente com coisas que não ajudam-no a alcançar o que desejam e por consequência demoram muito mais para atingir seus objetivos, e, isso, quando conseguem.

Se você quer ser uma pessoa sábia, aprenda a interpretar e respeitar as ocasiões, momentos e períodos da vida; não só da sua como também do mundo ao seu redor; procure alinhar a forma como você vê e usa o tempo de modo que ele esteja sempre trabalhando a seu favor.

Mas você pergunta: Como posso fazer isso?

Uma boa forma é aprender sobre a mecânica do plantar e o colher (causa e efeito) e exercitá-la, porque quando “plantamos” algo, o tempo passa a trabalhar em nosso favor, porque depois de determinado período a semente plantada gerará abundância de frutos. Os sábios usam essa compreensão em todas as áreas de suas vidas, mas os tolos ou não plantam porque não querem esperar para obter os frutos no tempo certo, ou quando plantam, desistem no meio do caminho; eles desejam frutos sem ter que plantar ou esperar; e isso obviamente não acontece.

Uma das grandes diferenças entre sábios e tolos com relação ao conhecimento de que todas as coisas têm seu tempo é que os

sábios aprendem, usam e desenvolvem plenamente a virtude da paciência.

E você sabe o que é paciência?

A capacidade de trocar um bem hoje por um bem maior no futuro. Ou seja, quando você planta uma semente hoje você está trocando seu bem de hoje, “a semente”, por um bem maior no futuro, “a colheita”. Da mesma forma quando alguém investe seu dinheiro a mecânica é a mesma, você troca o valor atual por um valor maior no futuro. Quando você investe seu tempo para fazer um curso, uma especialização ou simplesmente lê um livro, você está plantando um bem que é o tempo em troca de um bem maior que é o conhecimento. Isso pode e deve ser utilizado em absolutamente tudo em nossa vida de forma racional e direcionada, mas é importantíssimo esperarmos que o tempo se cumpra e possamos finalmente resgatar os frutos de nossa plantação; pois justamente este exercício de esperar a transformação do que foi investido no que se deseja em troca que se chama paciência, e ela, para ser desenvolvida plenamente necessita ser praticada constantemente.

Pessoas sábias são pacientes e compreende que cada coisa tem seu próprio tempo específico. Ser paciente não é apenas esperar que as coisas aconteçam por si mesmas, mas sim fazer tudo a nosso alcance para que aconteçam, sempre respeitando os períodos que as levarão a acontecer.

Agora caberá a você escolher se vai ser sábio(a) ou tolo(a).

“Paciência é a capacidade de trocar um bem hoje por um bem

maior no futuro.”

Capítulo 11

Pratique a caridade.

O ato de dar pode acontecer por dois motivos, **generosidade** ou **caridade** e ambas são características marcantes e amplamente praticadas pelas pessoas que cultivam uma vida plena e repleta de significado positivo. Provavelmente você já tenha ouvido aquela frase famosa que diz que ninguém é tão pobre que não tenha como ajudar a quem necessita, e isso é verdade porque o ato de ajudar o próximo não depende exclusivamente de posses, classe social, ou situação financeira, mas sim de um coração justo e orientado pela compaixão.

Tanto a generosidade quanto a caridade são virtudes que nos tornam pessoalmente e mentalmente mais fortes, mas nesse capítulo vou abordar apenas a **caridade** para que possamos focar nossa atenção de maneira mais produtiva sobre o tema.

Então, para começar nosso entendimento precisamos responder a seguinte pergunta: **O que é caridade?**

A caridade é uma **ação** que tem sua origem na compaixão. Note que a caridade **não é uma intenção ou um sentimento** como muitos pensam; caridade **não** se sente, caridade se pratica. Por outro lado, o princípio da caridade está na compaixão, esta sim é um sentimento cuja raiz está no amor, ou seja, quem ama pratica caridade para com aqueles que precisam. Existe uma relação direta entre amar e dar ou doar, portanto, para que a caridade que praticamos em nossa vida seja legítima, perfeita e tenha a sua obra completa, ela precisa ser realizada com base na compaixão que é gerada e nasce do amor que sentimos pelos que necessitam.

Espero que tudo o que foi dito até aqui tenha servido para que você, leitor, veja e compreenda ao menos as bases da caridade prática, porque o ponto aqui é que quem deseja encontrar verdadeira plenitude e realização na vida deve necessariamente produzir a caridade em seu estilo de viver, ou seja, praticando em favor de outras pessoas; na verdade, precisamos melhorar e aumentar nossa capacidade de praticar a caridade da forma correta em nosso cotidiano porque ela gerará um círculo virtuoso capaz de melhorar tanto a vida de quem a recebe quanto a nossa própria e até mesmo a sociedade como um todo. Lembre-se que **caridade é ação**, ou seja, pessoas que dizem sentir caridade, mas não fazem nada para amenizar o sofrimento dos que precisam ou não ajudam os necessitados em suas aflições, são pessoas vazias. Saiba também que a caridade, assim como a generosidade e tantas outras virtudes, são formas de impactar a realidade de maneira positiva e mudar o mundo para melhor, com uma “pequena” ação de cada vez.

Isso encerra a parte teórica deste capítulo, então vamos passar para a parte prática. A primeira coisa que devemos fazer é responder a seguinte pergunta: Como eu pratico a caridade?

Existe literalmente milhares de formas de praticarmos a caridade e se você mantiver vivo este entendimento, que acabo de compartilhar acima, em sua mente, e olhar em volta, tenho certeza absoluta de que encontrará, alguém ou algum lugar onde plantar alguns de seus atos de caridade, mas como me propus a escrever este texto de modo a oferecer um raciocínio completo e aplicável para você, leitor(a), então vou terminar o texto compartilhando 4 formas simples de você começar a praticar sua caridade e se tornar uma pessoa mais caridosa.

Se eu fosse resumir os próximos parágrafos em uma única palavra, tal palavra seria: **Filantropia**. E caso você queira uma definição do

que a Filantropia realmente é, eu diria que ela é uma forma especial de enxergar aqueles que necessitam de ajuda de modo a oferecer algo, do que temos, em favor dos que precisam; e o simples ato de poder ajudar ao nosso próximo já é, por si só, um grande privilégio para nós.

1: Desentulhe sua vida e dê ou doe tudo o que não tem mais utilidade pra você.

A maioria de nós possui uma série de itens que não usamos mais, mas que mantemos em nossa casa "apenas para o caso de precisarmos deles algum dia", porém nunca precisamos; tais coisas estão sempre lá paradas em algum ponto ou canto de nossa vida, como pesos-mortos, que insistimos em manter e carregar por motivos que muitas vezes não são claros nem para nós mesmos; entretanto, o que não tem uso em nossa vida pode certamente ser muito útil para outra pessoa. Roupas, acessórios, brinquedos, livros, eletrônicos e toda sorte de bens materiais, posses, objetos e utensílios que, por egoísmo, insistimos em manter conosco poderiam estar fazendo verdadeira diferença nas mãos de outros. Então, por que não doá-los? Desfaça-se do que você não precisa mais, encontre alguém que precise e dê.

2: Encontre uma causa para dar suporte.

Encontrar uma causa humanitária para com a qual colaborar é algo tremendamente benéfico para todos os envolvidos no processo, além de ser muito saudável, significativo e recompensador. Existem inúmeros organismos sérios necessitando que mais pessoas caridosas os ajudem, entidades filantrópicas como os **Médicos Sem Fronteiras** , a **AACD** , **O Hospital de Câncer de Barretos** , **GRAACC** , ou mesmo aquelas instituições próximas de sua casa como hospitais, escolas, casas de repouso ou outros. Encontre uma

instituição que realize um trabalho comprovadamente sério e doe recursos ou parte do seu tempo para ajudá-los.

3: Mantenha o coração, a mente e os olhos abertos para as oportunidades cotidianas de praticarmos a caridade.

Todos os dias algumas oportunidades de manifestarmos a caridade cruzam nossa vida, mas não as enxergamos, ou pior, fechamos propositalmente nossos olhos para não vê-las, porque nosso coração e mente estão distraídos, apressados e orientados apenas para lidar com o corre-corre da nossa atarefada vida moderna. Mulheres e homens que constroem uma vida realizada e plena têm em mente que ajudar a quem precisa, por si só, já é uma grande maneira de alcançar tal objetivo, além de contribuir para uma sociedade mais humana, justa e melhor para todos; e por este motivo mantém-se sempre alerta e prontos para aproveitar as oportunidades únicas que cada dia pode revelar.

“A caridade não é uma intenção ou um sentimento como muitos pensam; caridade não se sente, caridade, se pratica.”

Capítulo 12

Controle a preguiça mental.

Todos nós sabemos muito bem o que é a preguiça e também sabemos o que ela faz com a vida das pessoas que a cultivam; todos nós já sentimos os efeitos dela em nossa própria vida, ao menos uma vez, em menor ou maior grau. Mas eu quero conversar com vocês a respeito do modo mais disfarçado que a preguiça assume; um tipo de preguiça que está se multiplicando assustadoramente nos dias atuais.

Primeiramente precisamos compreender que a preguiça é biológica, ou seja, por definição, a mente de todas as pessoas é naturalmente preguiçosa; basta ver que não é raro evitarmos a todo custo ter de fazer quaisquer esforços físicos ou mesmo mentais que julgamos desnecessários, mesmo que saibamos que sejam importantes; Eis alguns exemplos:

Hoje em dia todos sabem que dedicar um pouco de tempo para praticar algum tipo de exercício físico faz muito bem à saúde, mas a pergunta que faço é: Todos praticam? Ou melhor. Você pratica? Se você é um daqueles que costuma praticar exercícios, parabéns, mas saiba que você faz parte da minoria humana, porque a maioria das pessoas têm preguiça de exercitar o corpo mesmo sabendo que uma vida com melhor saúde e mais qualidade depende disso.

Outro exemplo que posso citar aqui é: Praticamente todas as pessoas têm conhecimento de que desenvolver o hábito de ler é uma excelente maneira de evoluir pessoalmente, adquirir mais conhecimento, conteúdo, informações relevantes, cultivar pensamentos mais afiados e até mesmo desenvolver certo grau de

sabedoria, além é claro, de ser também um ótimo modo de ativar o cérebro de forma a prevenir, até mesmo, certas doenças no futuro; mas quantas pessoas você conhece que gostam realmente de ler e têm esse hábito praticado diariamente? Não estou falando daquelas pessoas que até gostam de ler, mas fazem isso apenas de vez em quando; estou falando daqueles que incorporaram esse hábito na vida que têm, ou seja, aqueles indivíduos que sempre estão lendo algo valioso, interessante, relevante, e que contribua para seu crescimento mental, social e profissional. Provavelmente você conheça poucas ou pouquíssimas pessoas como essas e isso acontece porque a maioria da humanidade simplesmente tem **preguiça de ler** , principalmente por causa do estilo de vida frenético ao qual estão se dedicando.

E por que isso ocorre?

Isso acontece basicamente porque nosso cérebro é uma máquina que se não for doutrinada de outra maneira, sempre funcionará de modo a fazer com que gastemos o mínimo de energia possível a cada dia, nosso cérebro foi criado com algumas "programações" vitais e uma delas é manter nosso corpo “carregado” para uma eventualidade e funcionando em equilíbrio o máximo de anos possível, para tanto, uma das formas usadas é a economia de energia que se não for bem orientada pode acabar tornando-se em preguiça.

Nosso cérebro entende que devemos gastar energia apenas em três situações principais, são elas, **conseguir alimento** , **procurar prazer** e **fugir de perigos** ; é para estas situações, e é claro, algumas derivações delas, que nossa mente armazena energia. É por causa dessa preguiça mental que existem hábitos como o de encurtar o máximo possível as palavras e frases, rotular pessoas sem conhecê-las, repetir o que já foi feito em circunstâncias

similares e muitos outros; assim como a tendência que temos de criar atalhos para praticamente tudo o que fazemos na vida. Tudo isso não é nada mais do que nosso cérebro operando em modo de economia de energia.

Mas se isso é algo natural, então porque seria ruim?

Embora nosso cérebro seja naturalmente preguiçoso, não é bom permitir que ele nos controle e aplique essa mecânica em todas as áreas da nossa vida; porque isso nos transformará em pessoas preguiçosas, e esse tipo de pessoa é aquela que não alcança seu máximo potencial na vida, não realizam objetivos, não ajudam outros, não concretizam sua visão e enterram todos os seus talentos. Por mais estranho que pareça, saiba que a maior parte do nosso cérebro não é racional; ela é sistemática; e o que isso significa? Nosso cérebro não gosta de repetir raciocínios já feitos anteriormente, ou seja, a partir do momento que alguma informação é processada em nosso cérebro gerando uma conclusão ou resultado, é da natureza cerebral não querer repetir tal raciocínio mesmo que os resultados e conclusões destes raciocínios estejam errados, eis o motivo pelo qual as pessoas criam tanta resistência a mudar suas convicções, opiniões e jeito de interagir com o ambiente ao redor.

O fato é que nosso cérebro cria sistemas que imitam raciocínios, mas que na verdade estão apenas copiando para situações novas os raciocínios que já foram feitos antes, e tudo isso para não ter o trabalho de gastar energia pensando em novas situações tendo de analisá-las com todas as suas especificidades, variáveis e variações, é o clássico, **Ctrl+C** , **Ctrl+V** ; nem preciso dizer que esse mecanismo é o que causa tantos desentendimentos, confusões, falta de comunicação adequada e tantas outras distorções desde as

menores como trocar palavras ao ler, falar ou escrever, até grandes como intransigência e intolerância.

Tenho certeza de que você alguma vez já se enganou ao ler uma palavra pensando que era outra semelhante, isso aconteceu porque seu cérebro quando identificou as primeiras letras da palavra que você estava lendo, automaticamente, para economizar tempo e energia, lançou mão deste sistema que chamo de "vocabulário preditivo" fazendo uso da primeira palavra com as mesmas iniciais que ele encontrou em sua memória e fazendo você acreditar, mesmo que por pouco tempo, que aquela palavra errada era a que estava escrita. Funciona mais ou menos como o corretor ortográfico do seu celular, às vezes escrevemos uma palavra e ele julga que é outra.

Precisamos ficar atentos porque somos nós quem devemos controlar nosso cérebro e definir claramente quais atividades devemos fazer com mais ou menos intensidade e foco ou quando teremos os períodos apropriados de recuperação da energia gasta, seja fisicamente ou mentalmente.

Mas você pode dizer: Não tenho nenhum problema quanto a preguiça, pois sou muito ativo(a), estou sempre envolvido em todo tipo de atividades que posso, trabalho muito duro, estudo bastante, na verdade o que me falta é tempo para fazer mais. Parabéns por sua disposição, mas saiba que isso também pode ser sinal de preguiça.

Então você pensa: Mais como isso é possível?

Até agora falamos da preguiça clássica, biológica e natural, que é facilmente identificada, mas nos dias atuais existe um outro tipo de preguiça, disfarçada, mais sorrateira do que a natural e não tão fácil de ser identificada. Tratasse da preguiça disfarçada de ocupações.

Parece não fazer sentido, mas tenho certeza de que você já deve ter alguma noção do que vou falar a seguir. Atualmente as pessoas dizem que não tem tempo para se exercitar porque estão muito ocupados fazendo outras coisas, outros dizem que não têm tempo para se dedicar a leituras que adicionem valor pessoal à suas vidas porque já estão estudando muito e necessitam de um descanso mental. O fato aqui é que ninguém quer ser visto como preguiçoso, então consciente ou inconscientemente descobrem uma forma de afastar completamente aquela preguiça natural da forma como vivem, entretanto, fazem isso usando exatamente essa outra forma moderna de preguiça, que se manifesta de duas maneiras; a primeira é ocupando-se tanto e **sistematicamente** com várias coisas que não terão tempo para construir a vida que realmente, intimamente, desejam viver; e a segunda é: Por estarem sempre tão atarefados e com tantas preocupações periféricas todos os dias, muitas delas legítimas, mas totalmente desalinhadas com quem são realmente, acabam sempre deixando o mais importante para depois, para o próximo dia, para a próxima semana, para o próximo mês, o próximo ano e assim por diante; a conhecida procrastinação; e quando se dão conta não têm tempo para fazer o que deve ser feito, estão enrolados em várias confusões que não os permitem se realizarem justamente porque estão sempre trabalhando, estudando, fazendo isso e fazendo aquilo. Estas pessoas passam a viver apenas como peças de um sistema maior, sem vida própria simplesmente porque adotaram para si esta preguiça que ao invés de mantê-los completamente imóveis faz o oposto e os mantém constantemente em movimento, porém não racional e na direção errada; logo, para que consigam colocar sua vida no caminho certo e alcançar seus desejos e aspirações terão de fazer um esforço muito maior do que aquele que já estão fazendo e como nossa mente natural sistemática é direcionada para gastar sempre menos

energia, ela se opõe completamente a qualquer mudança que envolva ter de fazer ainda mais esforço. Com isso muitas pessoas tem simplesmente assistido durante os dias, meses e anos que vão passando enquanto os seus desejos simplesmente morrem bem diante deles.

A verdade é que alguns preguiçosos precisam sair da inércia e começar a se mover na direção certa, rumo a realização de sua visão, sonhos e missão de vida, entretanto, outros preguiçosos precisam primeiro parar de se mover na direção errada e aplicar racionalidade em tudo o que fazem para só então recomeçar a caminhar na direção certa; uns precisam trabalhar mais, mas outros precisam trabalhar menos, eliminando tudo aquilo que não está contribuindo realmente para chegar no patamar que desejam alcançar, do contrário, tanto uns quanto outros acabarão vivendo sem ter consciência do que é a vida, uns sem se envolver no que é importante e outros envolvidos em tudo o que não tem importância; uns sem nunca usar seus talentos e dons e outros usando todos os seus talentos e dons no lugar errado.

Se você não quer ver a sua existência passar bem diante dos seus olhos e perceber que você não está indo a lugar algum, mesmo se estiver sufocado por tantos afazeres e tarefas, trabalho, estudo e outras coisas como estas; faça essa análise em si mesmo, force aquela pequena parte de seu cérebro que é racional a controlar todo o resto, e se for o caso, não se recuse a fazer o que tiver de ser feito; saia da inércia se for o caso, elimine a procrastinação se for o caso, ou mesmo, pare de se sobrecarregar com tarefas que não fazem sentido, não têm importância, e não vão levar sua vida a lugar nenhum a não ser ao acúmulo de frustrações futuras. Não deixe seus objetivos morrerem, seus desejos se perderem e sua

visão se desfazer, seja livre, seja ativo, seja racional, seja simples e seja produtivo; controle sua própria mente.

“Alguns preguiçosos precisam sair da inércia e começar a se mover na direção certa, rumo a realização de sua visão, sonhos e missão de vida, entretanto, outros preguiçosos precisam primeiro parar de se mover na direção errada e aplicar racionalidade em tudo o que fazem para só então recomeçar a caminhar na direção certa.”

Capítulo 13

Cultive a excelência e aproxime-se da perfeição.

O que você sabe sobre perfeição? É possível se aproximar dela em nossa vida cotidiana?

Para nós, humanos, existe uma grande certeza a respeito da perfeição, e é que ela é um conceito que está muito acima de nós, na verdade, se trata de um ideal inalcançável para qualquer pessoa. Muitos chegam até a fazer aquela mesma comparação entre a perfeição e o horizonte; isso mesmo, porque quanto mais um indivíduo anda na direção do horizonte, mais percebe que ele continua distante. No caso da perfeição é a mesma coisa, quanto mais tentamos alcançá-la, mais ela parece estar distante de nós; e isso acontece porque nossa mente não consegue alcançar e compreender o verdadeiro e concreto conceito de perfeição, restando a nós apenas o ideal abstrato, subjetivo, da perfeição que foi difundido a partir do pouco que a humanidade conseguiu captar estudando este conceito desde a época dos filósofos gregos.

Então, se a perfeição é um ideal inalcançável para os homens; como podemos nos aproximar dela?

Existe uma forma das pessoas alcançarem o que chamo de "primeiro degrau da perfeição", que, na verdade é o único nível que nós, como humanos, podemos chegar, muito embora, apenas uma minoria alcance tal nível pelo simples motivo de que chegar a este nível demanda muita persistência, atenção, esforço, tempo e determinação. O primeiro degrau da perfeição não significa nem de

longe algo como a perfeição absoluta, mas ainda assim é o ponto mais alto que nós podemos chegar, como humanos.

E que nível é esse? O que é o primeiro degrau da perfeição?

A excelência. Ela é o "primeiro degrau da perfeição" e ao mesmo tempo o mais alto nível que uma pessoa pode alcançar. Toda pessoa que busca se desenvolver na vida sabe disso e busca constantemente e consistentemente, em todas as suas ações e pensamentos diários, alcançar este nível de existência. Agora eu lhe faço mais uma pergunta: Você já alcançou o nível de excelência em alguma coisa que fez ou faz na sua vida? Pense por um instante. A resposta da maioria das pessoas será simples: Não.

A excelência é uma parte da perfeição que nós humanos podemos tocar, medir, ver, traçar e acompanhar; não se tratando somente de uma característica abstrata, ou de um conceito ou um ideal inalcançável para nossa mente. A excelência é uma característica que podemos desenvolver e reproduzir em nossa vida, assim como, usá-la para melhorar e ajudar outras pessoas também. Portanto, crie, pratique e desenvolva o hábito de fazer todas as coisas com excelência, todos os dias, desde as menores e aparentemente sem importância até as maiores e mais importantes tarefas de sua vida, pois como Aristóteles disse certa vez: *“Nós somos o que fazemos repetidamente. a excelência não é um ato, mas um hábito.”*.

Então como uma pessoa pode se tornar excelente?

Este é justamente o problema que a maioria das pessoas enfrenta; o desafio de se tornar excelente em suas vidas, dentro de seu cotidiano e lidando com tudo o que têm de lidar, inclusive com muitas coisas que tentam manter nossa mente, presa no estado em que estão, também conhecido como **Status Quo**, porque o padrão da maioria não é a excelência, mas sim a mediocridade e a mente

humana, assim como a própria sociedade faz todo o possível para manter as pessoas neste estado de mediocridade pelo máximo tempo possível.

Excelência é um hábito que gradativamente construímos para melhorar constantemente tudo o que fazemos e pensamos; ser uma pessoa excelente exige esforço, determinação, persistência, paciência e muita prática diária seja no que for; ou seja, para ter pensamentos, palavras e ações excelentes você precisa praticar todos os dias e aplicar isso em tudo o que fizer e em todos os seus relacionamentos com as pessoas ao seu redor. Se alguém deseja ter uma vida vivida em excelência precisará confrontar a influência do Status Quo e desenvolver em sua mente, as práticas que estejam de acordo, tanto nos relacionamentos profissionais como nos pessoais, ou seja, qualquer um que deseja viver uma vida de excelência precisará desenvolver novos hábitos, melhores, que se tornem parte integrante de sua personalidade e rotina.

A cada hábito de excelência que você incorporar em sua vida, estará fazendo com que você se aproxime da perfeição, mesmo dentro de suas limitações e proporções humanas e sem dúvidas essa prática elevará sua vida e suas habilidades a um patamar que lhe abrirá novas portas e oportunidades em todas as áreas.

Pense na prática dos hábitos da excelência da mesma forma que um mestre violinista treina a arte de tocar seu instrumento até alcançar sua máxima performance; o **"Estado da arte"** ; não se conforme com menos do que a excelência em seus hábitos e atos cotidianos, trate as pessoas a seu redor com excelência, trabalhe ou estude com excelência, ajude a quem precisa com excelência, seja uma fonte de excelência para outras pessoas.

A partir de agora faça, a cada dia, pelo menos uma tarefa de maneira excelente, vá evoluindo com a prática e a sua vida será como uma melodia que cada vez se aproximará mais da perfeição.

“Excelência é um hábito que gradativamente construímos para melhorar constantemente tudo o que fazemos e pensamos.”

Capítulo 14

Fique um pouco mais inteligente a cada dia.

Como uma pessoa pode realmente se tornar mais inteligente? Muitos estão apenas esperando que a inteligência brote na vida deles sem que a tenham desenvolvido devidamente, mas neste capítulo vamos ver uma forma prática, simples e extremamente eficaz para que qualquer um possa ficar mais inteligente, também vamos dar uma rápida olhada nos benefícios de longo prazo que isso proporciona.

Saber como alguém pode se tornar inteligente era uma das muitas dúvidas que eu tinha desde sempre, mas em certo ponto da minha vida descobrir que qualquer pessoa pode adquirir inteligência de uma forma que está disponível a praticamente qualquer indivíduo e é tão simples e fácil que acaba sendo menosprezada pela grande maioria das pessoas. O melhor é que isso pode ser feito apenas desenvolvendo um hábito extremamente fácil de ser construído e poderosamente transformador.

E que hábito é esse?

O hábito da leitura .

Ler é algo que, literalmente, muda nossa mente e por consequência muda quem somos. A leitura possui poderes e benefícios diversos em nossas capacidades cerebrais, na higiene e saúde de nossa mente, além de ser o melhor veículo de transmissão de conhecimento que a raça humana possui. Note que eu não estou falando de transferência de informações, pois neste caso há outros

veículos mais eficazes, como os vídeos do YouTube por exemplo, porém, assistir um vídeo jamais chegará perto de produzir, em nossa mente, os mesmos efeitos benéficos que são gerados quando desenvolvemos o hábito sólido de ler; de fato, vídeos são uma forma passiva de recebermos conteúdo, ao passo que ler é uma forma ativa de fazer isso.

E por quê?

Porque a leitura, literalmente, exercita nosso cérebro, e como todo exercício ela produz pelo menos dois benefícios básicos e maravilhosos que por si só já são motivos mais do que suficientes para nos fazer desenvolver tal hábito. O primeiro benefício da leitura é a geração de saúde mental de longa duração; ou seja, de forma bem simplificada, o hábito de ler ajuda as células cerebrais (neurônios) e as conexões mentais a se tornarem mais fortes e longevas, isso faz com que a lucidez, a capacidade de pensar com clareza, profundamente, e todas as funções relacionadas à memória, ao raciocínio e a **atenção** durem muito mais do que a da média das pessoas que não possuem esse hábito (pessoas que costumam ler esporadicamente). E isso nos mantém mais produtivos por muito mais tempo durante a vida.

O segundo benefício básico produzido pela leitura como hábito sólido é o aumento de massa cinzenta. Mas como assim? A leitura transfere conhecimento, estimula a criatividade, treina e desenvolve a capacidade de concentração, agrega informações, ensina novos conceitos, melhora a memória, liberta e alimenta a imaginação, produz inspiração, aumenta o vocabulário pessoal, melhora nossa escrita, amplifica a velocidade de pensamento e muito mais; ou seja, a leitura faz você ficar **literalmente mais inteligente**. E é claro que isso se converte em uma grande ajuda para aqueles que desejam

construir uma vida sob medida, com menos estresse e mais qualidade, com menos caos e mais simplicidade.

Muitas pessoas não gostam de ler, ou até conseguem ler de vez em quando, um ou outro livro, textos de um blog, mas não cultivam este hábito de maneira sólida principalmente nos tempo atuais, porque praticamente qualquer tema do interesse deles já possui milhares de vídeos a respeito na internet à distância de poucos cliques ou toques na tela do telefone, e como o cérebro humano se tornou naturalmente inclinado a evitar fazer esforços que não estejam dentro de sua programação rotineira, por menores que sejam (como vimos no capítulo sobre a preguiça mental), tais pessoas acabam achando que ver um vídeo é mais cômodo, e que ler não vale o esforço uma vez que podem apenas sentar, ver e ouvir, muitas vezes sem prestar a devida atenção, alguém falando a respeito do que quer que seja. Mas o que estas pessoas não sabem, ou talvez saibam, mas não estejam plenamente conscientes, é que assistir um, dois, dez, ou até cem vídeos não aciona nem exercita as mesmas áreas cerebrais que a leitura de um único livro faz. Quando estamos lendo, pequenos milagres imperceptíveis ocorrem dentro de nossa mente, milagres que nos tornam verdadeiramente em pessoas mentalmente mais capazes e mais articuladas.

Todo indivíduo intelectualmente desenvolvido sabe que o hábito de ler é um exercício mental que não pode ser substituído, da mesma forma que o hábito de praticar exercícios físicos não pode ser substituído por apenas assistir vídeos sobre o assunto. Mentalmente falando, nada causa tamanho impacto positivo e gera tantos benefícios duradouros em nosso cérebro quanto a leitura constante, habitual, por esse motivo é que várias das personalidades com mais sucesso na história da humanidade sempre foram, e ainda são,

leitores assíduos de todo e qualquer livro que sirva para desenvolvê-los e ensinar conceitos novos e estimulantes.

Pessoas com verdadeiro sucesso pessoal sabem que praticamente qualquer tipo de conhecimento pode ser aprendido a partir dos mais diversos ensinamentos, conceitos, princípios, fundamentos e exemplos compartilhados em muitos bons livros que foram produzidos, compilando e transmitindo entendimentos, sabedoria e conhecimentos aplicáveis na vida de qualquer um para torná-la melhor e mais produtiva seja financeiramente, profissionalmente, sentimentalmente ou pessoalmente; e o simples fato de compreender isso e procurar ler tais livros para ter acesso a todo esse conteúdo transformador já é uma decisão muito inteligente. Mas ainda assim, com todos esses benefícios maravilhosos, há pessoas que simplesmente preferem não desenvolver o hábito da leitura; tais indivíduos, muito mal, abrem um livreto por menor que seja, o que dirá de outros livros com mais conteúdo, mesmo que estes livros sejam capazes de transferir um conhecimento capaz de simplificar e mudar a vida deles para melhor e para sempre.

Quando eu aprendi que desenvolver o hábito sólido da leitura poderia me proporcionar todos esses benefícios, passei a buscar por bons livros que pudessem agregar valor na minha vida, melhorar minha confiança, me ensinar como ter paz de espírito, mudar minhas mentalidades, e melhorar minhas crenças, meus pensamentos, sentimentos, emoções; assim como minhas interações com as pessoas ao meu redor. Da mesma forma procurei por livros que desenvolvessem minha capacidade de ouvir, me ensinassem novas palavras e aprimorassem minhas ações; em outras palavras, passei a "consumir" livros que fossem úteis para me ajudar a solidificar todos os aspectos da minha vida e me tornar uma pessoa melhor. Posso dizer sem medo de errar que essa

decisão foi uma das mais benéficas que já tomei com relação a qualquer coisa relativa a minha existência e tenho certeza de que vou colher os frutos disso durante muito tempo.

E por que a inteligência é tão importante para nossa vida?

Porque ela coopera com a nossa razão e nos faz evoluir de maneira saudável e sustentável em todas as questões da vida, além disso, nos conserva imunes e afastados das mais diversas armadilhas sociais que o mundo moderno possui. Portanto se você desejar realmente se tornar mais inteligente, sob todos os aspectos, construa e desenvolva o hábito constante da leitura.

E como fazer isso?

A partir do dia de hoje e por toda a sua vida leia pelo menos duas páginas de algum livro que seja interessante para você, que te ensine algo novo, que trate de um assunto que seja proveitoso para a sua vida, ou seja, se você estiver com problemas financeiros, leia algum livro sobre finanças pessoais; se deseja abrir uma empresa, leia livros sobre empreendedorismo; se você tem dificuldade de controlar seus sentimentos e emoções, leia livros sobre inteligência emocional; se você deseja aprender novas habilidades, leia livros sobre tal assunto, e assim por diante, pelo resto dos seus dias na terra. Este é o verdadeiro **hábito sólido da leitura** que agregará cada vez mais inteligência sobre você. E inteligência é algo que ninguém jamais poderá tomar da sua vida.

Algumas pessoas leem esporadicamente e acham que isso é o suficiente, mas o fato é que, ler esporadicamente é melhor do que nunca ler, mas não é o suficiente para produzir plenamente todos aqueles benefícios citados acima; é ao ler **constantemente** que experimentamos todo o impacto positivo e os benefícios desse hábito, portanto, para ter um melhor aproveitamento, procure ler

pelo menos entre cinco e dez páginas todos os dias, isso exercitará minimamente o seu cérebro cotidianamente, mas se sua rotina não permitir que você separe um tempo para ler essa quantidade de páginas todos os dias, procure se organizar para ler ao menos duas páginas para doutrinar seu cérebro a construir esse hábito e gradativamente vá lendo um pouco mais até encontrar uma quantidade de páginas diárias que seja adequada e confortável para a sua experiência particular como leitor; não há um número de páginas padrão para ser lido diariamente, mas o segredo é que não seja tão pouco a ponto de não exercitar a mente por um período considerável e nem tanto que se torne algo entediante.

Apenas para que você possa visualizar melhor o que estou dizendo vou citar alguns números interessantes, mas antes deixe-me fazer a seguinte pergunta: Quantos livros você leu no último ano? Se foram menos de cinco devo dizer que você não exercitou seu cérebro satisfatoriamente e por consequência deixou de adquirir uma boa quantidade de inteligência, ou seja, sua mente não foi devidamente estimulada de modo a, no médio e longo prazo, gerar abundância daqueles benefícios mencionados anteriormente; mas se você passar a ler apenas cinco páginas todos os dias, em um ano terá lido 1825 páginas, isso equivale a:

- * 18 Livros de 100 páginas, ou;
- * 9 Livros de 200 páginas, ou;
- * 6 Livros de 300 páginas.

Agora eu pergunto: O quanto mais de inteligência você terá adquirido depois de todo esse processo em apenas um ano? Quais novas perspectivas você terá integrado na sua percepção das coisas? Que tipo de pessoa você terá se tornado com a posse destas novas perspectivas? E se você fizer isso pelo resto de sua vida, o quão mais inteligente você ficará? O quão melhor e mais fácil

a sua vida será conforme mais inteligência você adquirir? Pense a respeito e não procrastine, **nem subestime o hábito sólido da leitura**.

Se você desenvolver o hábito sólido da leitura vai se surpreender com quantas coisas novas aprenderá e com como sua visão das coisas será ampliada e simplificada, assim como o seu desenvolvimento interior e exterior será potencializado. Acredite, pois falo tudo isso por experiência própria.

“Pessoas com verdadeiro sucesso pessoal sabem que praticamente qualquer tipo de conhecimento pode ser aprendido a partir dos mais diversos ensinamentos, conceitos, princípios, fundamentos e exemplos compartilhados em muitos bons livros.”

Capítulo 15

Comande os seus pensamentos.

Se qualquer pessoa compreender que pode se desvencilhar de muitas aflições cotidianas simplesmente aprendendo a colocar seus próprios pensamentos no devido lugar, muitas frustrações, desilusões, angústias, falhas e dores emocionais serão evitadas e outras tantas simplesmente vão se desfazer.

A maioria absoluta das pessoas, durante todo o tempo de vida deles, incluindo eu e você, fomos “programados” para acreditar que os pensamentos são algo maior do que nós, ou seja; fomos doutrinados por anos e anos a crer que devemos obedecer nossos pensamentos, quando na verdade é justamente o oposto; o correto é que **são nossos pensamentos que têm de nos obedecer** ; porém, por falta deste conhecimento, muitos não estão conseguindo se defender das mais variadas distrações e distorções, pessoais, profissionais, mentais, financeiras e sociais às quais somos expostos quase que diariamente.

Alguns estudos mostram que uma pessoa é capaz de gerar cerca de 70.000 pensamentos por dia, muitos dos quais visam apenas nos distrair e alienar do que tem mais importância na vida, e tantos outros buscando nos influenciar de maneira negativa.

Quando alguém pensa em impressionar o vizinho, ou pensa que sua vida não é suficientemente boa, ou pensa que não é uma pessoa atraente o suficiente para conseguir um parceiro(a), ou pensa que não é inteligente o bastante, ou pensa que não é capaz de realizar algo, ou pensa que não há perdão para si, ou pensa em praticar algo que sabe que não deveria, ou pensa que jamais será feliz, ou pensa que a felicidade pode ser comprada em lojas de marca ou em grandes varejistas, ou pensa que já sabe mais do que as outras

peçoas, ou pensa que os fins justificam os meios, ou pensa que a vida que os seus amigos demonstram nas redes sociais é melhor, e uma infinidade de outras coisas semelhantes a essas, na verdade, essa pessoa está sendo iludida por seus próprios pensamentos sem se dar conta disso, por esse motivo acabam cedendo sobre o "peso" de tais pensamentos que influenciam seu estado de espírito e invariavelmente os levam a tomar decisões equivocadas, imaturas e distorcidas.

A maioria dos indivíduos não têm o costume de colocar-se acima dos próprios pensamentos, eles nem mesmo sabem que podem fazer isso, muitos passam a vida inteira como escravos de todo e qualquer pensamento aleatório e repetitivo que passe na mente deles; nunca questionam seus pensamentos de medo, nunca confrontam seus pensamentos de vaidades, nunca se desapegam do seus pensamentos de consumismo, nunca abandonam seus pensamentos de inferioridade, nunca derrotam seus pensamentos de negatividade, nunca assumem o controle dos pensamentos exageradamente emocionais e sentimentais, nunca repreendem seus pensamentos de pessimismo, nunca renunciam seus pensamentos viciosos, nunca reprovam seus pensamentos de ambição, nunca ignoram seus pensamentos passionais, e assim por diante. Assim sendo, tais pensamentos se multiplicam, acumulam e misturam de maneira caótica gerando todo tipo de confusões mentais que tornam a vida de qualquer um em uma caminhada muito mais complicada e árdua do que deveria ser.

Quando alguém entende que os pensamentos que estão na sua própria mente não correspondem a verdades absolutas, mas sim a, apenas, fenômenos biológicos naturais da mente humana, baseados em percepções internas e externas, geralmente parciais e imprecisas, de quem somos, das coisas e pessoas que nos cercam e de tudo o que **achamos** que sabemos; encontramos a lucidez, o equilíbrio e a clareza necessárias para ver que tais pensamentos podem ser, e geralmente são, distorcidos de alguma maneira pelas diversas forças da sociedade, e manipulados, tanto pelas

circunstâncias, quanto por pessoas e empresas. De fato, cada vez mais as empresas têm gasto quantidades assustadoramente maiores de dinheiro para influenciar o máximo de pessoas a pensar que precisam de determinados produtos ou serviços.

A grande maioria dos pensamentos não supervisionados que possuímos são na verdade, ilusórios; eles se aproveitam do fato de que as pessoas não costumam reivindicar o controle sobre sua própria mente para criar cenários fictícios e fantasiosos baseados em diversos desejos, sonhos, ambições e qualquer estilhaço de vaidade, medo ou quaisquer outras "sensações" e percepções mentais/sociais que estejam gravitando dentro de nossa mente.

E como podemos nos defender de toda essa mecânica que tem acontecido dentro de boa parte das mentes das pessoas sem que elas nem tenham consciência disso?

Se começarmos a praticar e criarmos o hábito de ponderar sóbria e diligentemente acerca de absolutamente todos os pensamentos que surjam em nossa mente, estaremos lançando luz sobre eles de modo que seremos plenamente capazes de separar aqueles pensamentos que realmente servem para nos beneficiar em todas as áreas da nossa existência, e poderemos nos desapegar com muito mais facilidade daqueles outros pensamentos que foram inseridos dentro da nossa mente pela sociedade, por outras pessoas e por nós mesmos, e que não servem para nada além de nos confundir, distrair e enfraquecer.

Quando começarmos a observar com atenção, examinando cuidadosamente, cada um dos nossos próprios pensamentos, começaremos, gradativamente, a ficar mais conscientes acerca deles e de seus padrões, assim sendo, nos tornaremos mais hábeis em reconhecer e discernir os pensamentos úteis e os inúteis; os pensamentos sábios e os loucos, os bons e os maus, e assim por diante, para reter e preservar todos os que forem saudáveis e nos livrarmos de todos aqueles pensamentos que não sejam

verdadeiramente benéfico a nós e aos que estão em nossa vida; porém, isso não acontece de uma hora para outra. Com o tempo e a prática perceberemos que nossos pensamentos, todos eles, bons e ruins, perderão a força que antes possuíam sobre nós, que nos faziam agir de acordo com eles sem a devida clareza, mas nós finalmente estaremos acima deles, comandando-os, e não mais suscetíveis às suas influências aleatórias e alienadas, mas sim em plena liberdade mental.

Uma vez que compreendemos que nossos pensamentos podem, e devem ser, domesticados por nós mesmos e moldados segundo a nossa verdadeira vontade, não a vontade das nossas vaidades, fúria, infantilidades, paixões, ansiedades, emoções, impulsos, ambições, tolices, maldades, ganâncias etc..., mas sim a nossa real vontade, a vontade da nossa bondade, generosidade, alegria, paciência, felicidade e tantas outras coisas positivas como essas, encontramos a liberdade daqueles que tomam o seu lugar acima dos próprios pensamentos, transformando-os em poderosas ferramentas em nossas mãos. O que controla os próprios pensamentos têm mais poder do que aquele que governa uma cidade inteira mas é escravo da própria mente.

Com esse entendimento renovado, conseguimos verdadeiramente assumir o controle de nossa própria existência, pois nossa vida nada mais é do que um reflexo dos nossos pensamentos; e aprendemos a colocar toda a nossa mente realmente a serviço da obtenção dos nossos verdadeiros objetivos e da construção da melhor vida que podemos ter.

Devemos, em todas as coisas, sempre exercitar a faculdade de pensar claramente para que tenhamos a "visão" e a percepção correta de como devemos caminhar e proceder sempre com sabedoria em todos os assuntos. Quanto mais observamos nossos pensamentos com atenção plena mais aprendemos sobre eles; quanto mais aprendemos sobre eles mais conseguimos governá-los; quanto mais conseguimos governar-los mais aprendemos sobre nós

mesmos; e quanto mais aprendemos sobre nós mesmos, mais fortes física e mentalmente nos tornamos.

“O que controla os próprios pensamentos têm mais poder do que aquele que governa uma cidade inteira, mas é escravo da própria mente.

Capítulo 16

Não engane a si mesmo(a).

Uma das coisas mais importantes em que você precisa colocar sua atenção todos os dias é em manter-se cuidadosamente vigilante para que nenhuma pessoa mal intencionada, ou sinceramente iludida, te engane para satisfazer seus caprichos particulares ou o de terceiros; e sejamos honestos, existe um verdadeiro exército de indivíduos prontos para enganar qualquer um que esteja com a guarda baixa. Tenho procurado fazer isso em todas questões relativas às mais diversas áreas da minha vida, e com certeza, essa forma de pensar e agir fez e faz com que eu não seja capturado ou seduzido pelas mais diversas artimanhas e armadilhas que estão armadas por toda parte na sociedade moderna, física e virtual.

Uma das minhas maiores preocupações desde o início da minha caminhada para simplificar minha vida sempre foi não ser assimilado por tais enganadores para não me tornar apenas mais um iludido manipulável em nenhum assunto; pois isso certamente desvirtuaria minha jornada e, obviamente, faria muito mal tanto a mim mesmo quanto às pessoas que estão ao meu redor. Se você também está em busca de construir e cultivar uma vida ideal segundo as suas necessidades e objetivos pessoais, sugiro que comece a dar mais atenção a isso também.

Estar sempre atento, cautelosamente, para não se deixar levar pelos enganadores de plantão que infestam a sociedade, física e virtual, é preponderante para qualquer um que deseje desenvolver uma vida plena, verdadeira, leve e produtiva, para experimentar um estilo de vida com muito mais qualidade e muito menos estresse e ansiedades. Neste contexto, desejo chamar sua atenção para um ponto de importância ainda mais extrema; um ponto que se não for

devidamente trabalhado pode jogar todos os nossos esforços por terra.

E o que seria?

Tão importante quanto não se deixar enganar por outras pessoas é não se permitir enganar a si mesmo(a) .

Muitos de nós conseguimos identificar e bloquear, ou evitar, as influências enganadoras que outras pessoas tentam plantar em nossa vida, e às vezes, conseguimos fazer isso até com certa facilidade depois de algum tempo, pois como qualquer habilidade humana, a prática leva à excelência. Porém, quando se trata de impedir que nós mesmos nos enganemos geralmente deixamos muito a desejar e essa é uma falha gigantesca, que tem enfraquecido e desvirtuado a muitos, impedindo que construam a vida de maneira mais adequada às suas preferências verdadeiras.

Se queremos realmente viver uma vida ideal, sem pesos, exageros, nem sacrifícios, precisaremos compreender que mais importante do que não ser enganado por outras pessoas é não ser enganado por nosso ego, e acredite, ele é mestre na arte da enganação e tem sido contaminado por muitas influências sociais ilusoriamente benéficas, mas que não passam de coisas nocivas para nossa mente e corpo.

O ego humano é uma força que sempre usará todos os argumentos concebíveis pela mente humana para distorcer a compreensão que as pessoas têm de si mesmas e de tudo o que as rodeia, assim como apelará para os sentimentos, emoções avassaladoras e sonhos que as pessoas possuem em seu interior, sem que percebam que tais sonhos, muitas vezes, nem são realmente deles mesmos, mas foram sorrateiramente gerados dentro deles pelos agentes do ego tais como as vaidades e as paixões que possuem, de modo que as pessoas se tornarão totalmente cegas, criarão para si realidades alternativas e passarão a viver nelas; ou seja, acreditarão em suas próprias mentiras e tentarão, a todo custo, fazer com que outros também acreditem nas mesmas mentiras e enganos. Essa é a vida dos que enganam a si mesmos; uma sucessão de fantasias criadas por seu próprio ego. É claro que essa

vida não é capaz de produzir plenitude nem satisfação duradoura, mas apenas alegrias efêmeras e vazias.

Por outro lado, os sábios entendem que o ego do próprio coração é como uma sombra interna que está constantemente tentando ludibriar e manipular a vida das pessoas através de distorções das percepções cotidianas, impressões baseadas em retalhos de realidade, fragmentos de informações e da massiva utilização de meias verdades que nos acostumamos a contar a nós mesmos. Em todas as coisas os sábios procuram sempre raciocinar com consciência, lucidez e clareza, para além do próprio ego, ou seja, sempre procurando afastar da mente, dos julgamentos, dos pensamentos, das palavras e das ações as suas próprias vaidades e paixões; usando a razão para pensar sempre a partir de uma perspectiva superior, acima de seus próprios sentimentos, emoções, sonhos, desejos, vaidades, ambições e todas as outras impressões e percepções que estejam em seu interior e possam, de alguma maneira, estar servindo para alimentar os enganos de seu próprio coração.

Esta é a forma como as pessoas que constroem uma vida mais bem ajustada conseguem se desvencilhar das amarras e ilusões do ego, identificando cada uma de suas sutis influências negativas e fortemente enganadoras, isolando-as, e aplicando sobre elas a clareza, a intencionalidade e a lucidez, de modo a deliberadamente diminuir, ou mesmo anular o potencial de ser enganado por si mesmo para experimentar a construção da vida em toda a sua plenitude.

**“Tão importante quanto não se
deixar enganar por outras**

peessoas é não se permitir
enganar a si mesmo(a).”

Capítulo 17

Diminua um pouco o seu ritmo.

Os sábios "caminham" mais devagar. Não literalmente, mas mentalmente.

E por que eles fazem isso?

Porque assim são capazes de perceber melhor o terreno onde estão pisando, conseguem parar, ou mudar, e corrigir a direção que estão seguindo quando for necessário; eles guardam suas forças para correr quando for oportuno, encontram beleza, contentamento mesmo no meio desse caos que a sociedade parece estar se transformando, e contemplam com clareza toda a jornada na qual estão. Eles sabem que muito mais importante do que a velocidade dos passos é o rumo em que eles nos levam e a constância com a qual caminhamos.

Alguém já disse que a vida não é uma corrida de cem metros, mas sim uma maratona. A sociedade parece considerar esse pensamento como uma fraqueza, mas na verdade, este é um dos maiores segredos para uma vida longa e plena. Os sábios "caminham" devagar para que possam sempre ouvir tudo com mais atenção, compreender todas as coisas sem precipitação, falar com retidão, agir com moderação, refrear suas paixões e dissipar as diversas ilusões sociais que os cercam.

E por último, mas não menos importante; os sábios "caminham" mais devagar para que possam viver em abundância na simplicidade e com simplicidade na abundância.

E por que estou dizendo isso?

Cada vez mais a maneira como as pessoas têm vivido em sociedade está se acelerando de modo que todos os indivíduos que vivem nela, sem a perspectiva correta acabam sendo influenciados

para viver mais, e mais, apressadamente em um ritmo alucinante que está produzindo muito cansaço físico e fadiga mental. O estilo de vida nas grandes cidades (e até em muitas não tão grandes) se tornou automático e inconscientemente veloz, muito além do necessário, aprisionando os indivíduos em um tipo de existência repleta de toda sorte de afazeres aparentemente "urgentes", "importantes" e "inadiáveis" que impiedosamente drenam as forças, a atenção, o tempo, a saúde, o dinheiro e a satisfação de todos.

Em alguns casos mais específicos essa maneira acelerada de viver está devorando até mesmo a humanidade de algumas pessoas, impedindo-as de perceber e se compadecer com alguém ao redor que esteja passando por dificuldades, ou que cruze o seu caminho no cotidiano tão "ocupado" com tantos compromissos, físicos e virtuais, de trabalho, de estudo, pessoais, etc... Essas pessoas se tornam tão apressados para tudo na vida que, deliberadamente, escolhem ignorar outros seres humanos, mesmo podendo ajudar, pois suas prioridades estão colocadas na quantidade absurdamente grande de coisas que desejam comprar, vitórias que querem conquistar, ambições que almejam concretizar, cargos que tentam galgar, objetivos que lutam para atingir, sonhos que esperam realizar, e todas as coisas diárias que sentem-se obrigados a fazer, cada vez mais rapidamente. De fato, tais pessoas já quase não têm nenhum tempo verdadeiro para si mesmos, e na grande maioria das vezes negligenciam até mesmo o próprio bem-estar e a própria saúde desenvolvendo inúmeros maus hábitos, comportamentos inadequados e até mesmo vícios.

Esses pensamentos e comportamentos acelerados alimentam e multiplicam o egoísmo e o egocentrismo que a natureza humana já possui por padrão; e como resultado disso muitos acabam se tornando completamente indiferentes, frios, com relação às necessidades das demais pessoas.

A humanidade tem se apegado cada vez mais à pressa excessiva que a sociedade tem injetado nas "veias" de homens, mulheres e até crianças, desorientando a mente deles, fazendo com que cada um se atrapalhe grandemente na organização da própria vida;

dessa forma, quanto mais as pessoas se aprofundam nessa pressa, como a sociedade exige que seja feito em nossos dias, mais perdem a capacidade de fazer escolhas realmente boas e benéficas; mais erros cometem, pois passam a correr atrás de atalhos para praticamente tudo na vida; preferem sacrificar áreas e coisas importantes de sua própria existência (família, saúde, trabalho, amigos verdadeiros, tranquilidade, e muitas outras) para tentar alcançar o máximo que puderem dos conhecidos tesouros sociais (dinheiro, status, posses, fama, glamour, poder). Só para no fim da jornada descobrirem que jogaram a vida fora, pois o excesso do que conseguiram não lhes trouxe o que estavam procurando.

Eu não estou fazendo qualquer juízo de valor aqui sobre essas coisas citadas acima, pois com sabedoria todas elas podem ser muito bem gerenciadas, aproveitadas e utilizadas produtivamente sem qualquer problema, mas o fato é que as pessoas na sociedade moderna não conseguem mais encontrar um ponto de equilíbrio para si, como indivíduos, nem para a própria vida, dessa forma, até mesmo o que potencialmente é bom, como trabalhar, tem se corrompido e se tornado fonte inesgotável de peso, aflições e até tormentos internos e externos para eles.

E como é que a sociedade tem acelerado as pessoas?

O mundo digital tem desempenhado um importante papel nisso, na verdade o papel da realidade digital é preponderante em todo esse processo; ele está criando deformações mentais avassaladoras nas pessoas, deformações essas que são refletidas em todas as interações físicas que os indivíduos têm, uns com os outros. Toda a sociedade parece ter se tornado escrava da pressa excessiva e sem propósito; a paciência humana está sendo esfacelada diariamente nessa sociedade que tem o "poder" de fazer com que tudo aconteça na velocidade de um clique e possui um número tão grande de opções ao alcance de qualquer um. Nem mesmo os maiores reis do passado jamais tiveram tamanho privilégio. Aparentemente, quanto mais conectados ficamos, mais apressados nos tornamos; e essa hiper-interconectividade, quando não é devidamente moderada e bem administrada por cada pessoa, acaba sendo projetada pela

mente em todas as áreas da nossa vida, pois a maneira como alguém faz uma coisa é a mesma maneira como esse tal faz todas as coisas.

Um telefone ou um computador, que "demore" mais de dois segundos para abrir um aplicativo, uma página da internet ou executar um programa, é sumariamente considerado lento; qualquer carro que não consiga ir de 0 à 100km/h em menos de dez segundos é tido como um veículo devagar; qualquer desejo pessoal, vontade ou sonho de consumo que não se realize o mais breve possível é considerado como muito demorado; consideram preguiçoso qualquer um que não esteja vivendo apressadamente; sempre que param em alguma fila acham que estão esperando por uma eternidade, mesmo que só tenham ficado parados por meia hora. Buzinam loucamente mesmo antes do semáforo sair da luz vermelha; e assim por diante.

A mente destas pessoas está sempre pulando de um estímulo social para outro em uma velocidade alucinante, que não pára de aumentar; seus pensamentos, sentimentos e emoções estão estilhaçados e dispersos como vaga-lumes em um vendaval; e mesmo assim eles se recusam a combater esses hábitos, ou vícios, pois consideram que essa é a forma correta de se viver na sociedade moderna; desenvolveram o que o psiquiatra e escritor Augusto Cury chama de "o verdadeiro mal do século", a **"Síndrome do pensamento acelerado"**.

Não é de espantar, portanto, que vivam constantemente ansiosos, irritados, descontentes, com cansaço físico e fadiga mental, estressados, sob pressão, frustrados, angustiados, com problemas de memória, doentes, dependentes de medicamentos para dormir, psicologicamente frágeis e muito mais; tudo isso apenas porque não querem **"desacelerar seus passos"**, ou seja, diminuir a velocidade na maneira como estão vivendo. Assim sendo, perdem toda paz e a tranquilidade que deveriam estar cultivando e protegendo; porque as melhores coisas da vida só podem ser vistas e verdadeiramente experimentadas quando nossa mente desacelera.

E como desacelerar? Como não acompanhar os passos alucinantes da sociedade? Como encontrar paz interior e tranquilidade para a vida?

Os sábios "caminham" pelo cotidiano em sua própria velocidade, geralmente são considerados lentos porque não se deixam apressar pelas demandas sociais do mundo ao redor deles, não permitem que a agitação do mundo exterior perturbe a serenidade que cultivam no coração, não se curvam às pseudo urgências nem ao desequilíbrio acelerado que governam as multidões que estão mais frenéticas do que nunca.

O primeiro passo para qualquer um não ser arrastado por essa aceleração alucinada é tomar conhecimento de que isso está acontecendo e parece ser um caminho sem retorno para a sociedade, pois o conhecimento produz clareza e discernimento que serão muito úteis para que cada um examine a própria vida adequadamente e perceba como encontrar o próprio ritmo e diminuir o volume excessivo dos seus pensamentos, desejos, ambições, metas, sonhos de consumo, palavras e ações; abrindo espaço interno e externo para que finalmente consigam "respirar", em meio a toda essa delirante tormenta social, e pensar em maneiras mais eficientes de aplicar os recursos que possuem, seu tempo, seu esforço, sua atenção, seu dinheiro, sua amizade, seu amor e tudo o mais, com verdadeira produtividade e qualidade.

É provável que você também já tenha ouvido a máxima que diz que *"A pressa é inimiga da perfeição"*. Toda pessoa sábia compreende os reais perigos de construir um estilo de vida baseado na pressa e em suas demandas porque essa pressa frenética afasta qualquer um de encontrar e viver uma vida ideal e adequada, que significa, uma vida equilibrada, justa, feliz, satisfeita, simples, abundante, alegre e plenamente realizada em todas as coisas que são realmente importantes.

A pressa é a mãe de todas as imprudências e precipitações, logo, a pressa social é a mãe de todas as imprudências e precipitações sociais. Qualquer um que deseje realmente caminhar em direção a uma vida sob medida, precisa necessariamente abrir mão de viver

com pensamentos, sentimentos, emoções, palavras e atos acelerados, precisa encontrar a velocidade adequada para os próprios passos, que é muito diferente daquela que estão tentando nos convencer a adotar; cada um de nós deve aprender a caminhar de acordo com a sua velocidade individual; cada pensamento, cada sentimento, cada emoção, cada palavra, cada ação nossa deve ser muito bem dimensionada e executada de maneira moderada, só assim conseguiremos fugir do frenesi e viver bem.

“Os sábios ‘caminham’ devagar para que possam sempre ouvir tudo com mais atenção, compreender todas as coisas sem precipitação, falar com retidão, agir com moderação, refrear suas paixões e dissipar as diversas ilusões sociais que os cercam.”

Capítulo 18

Cultive a gratidão.

Quantas vezes na semana, ou no mês, você se concentra em ser grato(a) pela vida? Quantas vezes você simplesmente se permite sentir plena gratidão pela vida que tem, pelas coisas e dádivas que possui?

A gratidão, aliás, é a virtude das almas nobres. Já dizia Esopo, um antigo escritor grego a quem se atribui diversas fábulas de cunho moral como *"A Cigarra e a Formiga"*, entre outras.

Muitas pessoas, e possivelmente, até nós, não temos sido adequadamente conscientes sobre perceber as influências que esse mundo frenético, sorrateiramente, exerce sobre a humanidade, para distrair as pessoas do que é realmente importante e para distorcer a percepção que temos acerca da vida cotidiana que está diante de nós. Uma das formas como a nossa sociedade atua para fazer isso é sufocando sutil e gradativamente nos indivíduos o hábito de cultivar a gratidão pelas diversas coisas, pessoas e circunstâncias que já estão em suas vidas e que tornam a experiência de existência delas, nessa terra, muito mais confortável e extremamente melhor do que a que qualquer geração anterior a nossa jamais teve.

Como temos acesso tão facilitado a tantas coisas maravilhosas diariamente, tantas dádivas, tantos "milagres modernos", simplesmente nos acomodamos e tomamos tudo por garantido; olhamos para a energia elétrica, sem a qual não sabemos viver; os equipamentos eletrônicos, a água encanada, o gás de cozinha, o saneamento básico, as vacinas, tratamentos médicos; os serviços

de internet, os transportes públicos, os hipermercados, os automóveis, aviões, e toda a tecnologia empregada em praticamente todas as áreas da nossa vida, e somos, por padrão, incapazes de sentir qualquer gratidão verdadeira por todos esses benefícios, e tantos outros, "menores" e "maiores", aos quais temos acesso e que, mesmo os homens e as mulheres mais ilustres e poderosos(as) de tempos passados jamais tiveram à sua disposição. Por algum motivo temos a tendência equivocada de pensar que o mundo é obrigado a nos conceder todas essas coisas e muitas outras.

Pessoas como Alexandre, o grande; Júlio César; Cleópatra; Marco Aurélio; Ramessés I; Nefertiti; Tutancâmon; Nabucodonosor; Leônidas de Esparta; Assuero; Salomão; Dom Pedro I; a Imperatriz Leopoldina e tantos outros monarcas através da história, com toda a sua grandeza e fama, não foram tão beneficiados pela vida quanto a nossa geração tem sido em diversos aspectos importantes da existência em sociedade.

Mas como isso é possível?

Se fizermos uma simples análise comparativa entre o nosso tempo atual e as décadas e séculos passados perceberemos claramente que todas as coisas naturalmente se desenvolveram, avançaram; De fato, a forma de viver das pessoas cem anos atrás era muito melhor em todos os sentidos do que a maneira como a humanidade vivia a mil anos atrás, por exemplo. O mesmo acontece conosco nos dias atuais; mesmo não sendo reis ou rainhas, nós somos muito mais beneficiados do que qualquer rei, rainha, imperador ou imperatriz famoso(a) e poderoso(a) do passado.

De certa forma, nós somos muito mais favorecidos do que imaginamos, e precisamos criar uma consciência mais clara disso para construirmos e solidificarmos nossa gratidão de uma maneira mais adequada e agradável. Muitas das coisas que consideramos completamente triviais, irrelevantes e sem importância; são coisas

que aqueles regentes e monarcas, assim como todos nos seus reinos e impérios do passado jamais tiveram a possibilidade de experimentar. Portanto, precisamos aprender a valorizar tais coisas; e fazemos isso cultivando verdadeira gratidão por termos condições de acessá-las, ainda que de maneira esporádica.

O frenesi do mundo tem distorcido a percepção das pessoas de tal forma que elas só conseguem, ou querem, ver, as coisas que eles não têm, ou o que está errado nas coisas que eles já possuem. Eles pensam e dizem constantemente coisas como:

- * O transporte público vive lotado;
- * O trânsito dessa cidade é uma porcaria;
- * Nada funciona como deveria;
- * Esse banco sempre está com uma fila gigantesca;
- * Essa cidade faz um calor insuportável;
- * Os vôos estão sempre atrasados;

E etc...

É bem verdade que em muitos lugares o transporte público, o trânsito, o fornecimento de água, luz, internet, o saneamento básico e tantas outras coisas não funcionam como deveriam e deixam muito a desejar, principalmente em locais menos favorecidos, mas mesmo assim, com todas as falhas que possuem, ainda são muito melhores do que qualquer pessoa ou monarca de tempos mais antigos jamais teve acesso. Reflita nisso por alguns minutos, parece bobagem, mas precisamos praticar o hábito de manter sempre aceso em nosso coração o entendimento de que, por exemplo: Na

Roma dos Césares não havia energia elétrica, mas nós possuímos; a Grécia dos filósofos não tinha gás de cozinha, encanado ou de botijão, mas nós temos acesso a isso; em nenhuma casa no Egito dos faraós, nem mesmo nos palácios, havia um aparelho de ar condicionado, mas na nossa casa há, às vezes mais de um; na época da revolução francesa, não havia nenhuma geladeira na França, mas hoje temos por toda parte; quando Pedro Álvares Cabral chegou ao Brasil, nenhuma casa de Portugal possuía televisão, mas atualmente quase todas as nossas casas têm; a Inglaterra da revolução industrial não tinha qualquer cobertura para serviços de telefonia móvel, mas nossa cidade tem; quando Dom Pedro I regia o Brasil, a tuberculose era uma doença com um índice de letalidade gigantesco, mas hoje, está completamente subjugada.

A lista de benefícios as quais temos acesso tão facilmente é gigantesca; não podemos ser tão insensíveis a isso a ponto de achar que somos tão mais especiais do que as pessoas de outras épocas e que por isso ter acesso a tantas coisas boas é algo que simplesmente merecemos. Precisamos despertar uma gratidão pura, viva e verdadeira por tudo o que nos é concedido; coisas que tornam a nossa vida tão mais simples e fácil do que era viver no passado. E essa gratidão nos será muito útil no processo de simplificarmos nossos pensamentos e todo o nosso estilo de vida porque ela será um dos pilares da nossa satisfação pessoal.

Se pensarmos de maneira racional sob a ótica da gratidão, não é um problema assim tão sério, por exemplo, o tomar um ônibus ou trem lotado; passar uma hora no congestionamento com trânsito pesado; esperar na longa fila de um banco; entre outras coisas que são extremamente insuportáveis e cada vez mais estressantes para os indivíduos atualmente; porque a gratidão que cultivamos por ter acesso a tais coisas e serviços é muito maior do que o incômodo que as falhas que tais serviços possuem e podem provocar. Em outras palavras: A gratidão por possuir um carro (se você realmente precisa de um) é superior ao incômodo de estar preso no trânsito; a gratidão por poder se locomover pela cidade sem precisar ter um

carro, usando o transporte público e maior que o incômodo de ter de enfrentar os ônibus e trens lotados; você entende?

Note que não estou dizendo para entrarmos em um estado de negação, tampouco de alienação, com relação às mazelas da sociedade, o que estou dizendo é que não devemos deixar as falhas sociais nos afetarem a ponto de começarmos a achar que todas as coisas estão perdidas e que nossa vida não é suficientemente boa por causa dessas coisas; na verdade esse capítulo visa oferecer uma maneira simples de qualquer um mudar a perspectiva a respeito das coisas que possivelmente os estejam incomodando e assim possam encontrar um pouco mais de harmonia na própria vida.

A gratidão, quando cultivada verdadeiramente, blinda o coração e a mente, impedindo que surjam reclamações sem sentido ou que pequenas raízes de insatisfação social brotem e se tornem perturbadoras. Além disso, ela também funciona como um verdadeiro bálsamo que alivia, cura e previne qualquer pessoa dos efeitos nocivos do estresse, da ansiedade, da angústia, da frustração, do descontentamento e de outras distorções tóxicas que o frenesi do mundo injeta impietosamente nos indivíduos.

Todo aquele(a) que deseja simplificar a forma de viver e encontrar o equilíbrio ideal precisa ter plena consciência de que todas as dádivas modernas as quais temos acesso possuem certas falhas e não só podem como devem ser melhoradas, mas isso não as invalida como dádivas que merecem nossa gratidão. Jamais devemos perder de vista o fato de que praticamente tudo o que nos rodeia também torna nossa vida melhor em algum aspecto, mais confortável, mais fácil; e se forem bem utilizadas também tornarão nossa vida muito mais leve e simples.

“O frenesi do mundo tem
distorcido a percepção das
pessoas de tal forma que elas só
conseguem, ou querem, ver as
coisas que não têm, ou o que
está errado...”

Capítulo 19

Saiba viver com o que você tem.

Há um fenômeno estranho acontecendo com a maioria das pessoas que vivem em países abastados como o Brasil ou mesmo os Estados Unidos e até outros.

E que fenômeno seria esse?

As pessoas que têm muito não sabem ter muito e as pessoas que têm pouco não sabem ter pouco. De fato, o que está acontecendo é que aqueles que têm pouco estão lutando e se sacrificando frenética e desesperadamente para ter muito, ou ao menos aparentar que têm muito; enquanto aqueles que já têm muito estão lutando à exaustão e se sacrificando frenética e desesperadamente para ter ainda mais. O que nenhum desses dois grupos de pessoas parece saber é que esses comportamentos demonstrados por eles é igualmente danoso à mente, ao corpo e até ao espírito de qualquer um que aja dessa maneira. Outra coisa que eles não sabem é que as aparências não significam nada, na verdade, um pobre pode ser verdadeiramente rico e um rico pode ser realmente pobre, como observou o filósofo Sêneca que disse certa vez que a pobreza satisfeita é riqueza enquanto a riqueza insatisfeita é pobreza.

Ao invés de desgastarem as próprias forças físicas, mentais e espirituais se comportando dessa forma ineficaz, o que tais pessoas deviam fazer é tomar conselho e instrução para aprender com a experiência de pessoas que passaram por momentos de grande abundância e também de grande privação sem se deixar afetar por nenhuma dessas circunstâncias. Talvez você não conheça alguém que se encaixe nesse perfil, mas certamente, com uma pesquisa simples na internet encontrará diversas biografias de inúmeros homens e mulheres que tiveram de lidar tanto com a pobreza quanto com a riqueza e tiraram valiosas lições que podem ser

extremamente úteis para você aprender a viver bem com o que você tem atualmente.

Isso, é claro, não significa que você não possa buscar por novas realizações e coisas melhores para a sua vida, pelo contrário; significa apenas que você deve aprender a empreender qualquer busca de forma harmônica e em paz consigo mesmo. Diferente do que a maioria está fazendo nos dias atuais.

Compreenda que tentar fugir loucamente do que a sociedade chama de pobreza é tão prejudicial quanto tentar viver loucamente naquilo que a sociedade chama de riqueza, de fato, qualquer pessoa que procure cultivar e aplicar a lucidez em seu estilo de vida percebe claramente que em algum lugar entre aqueles dois comportamentos alucinados e insensatos demonstrados pelos indivíduos, tanto os pobres quanto os ricos, há um ponto de equilíbrio racional capaz de produzir serenidade e contentamento independentemente das circunstâncias sociais as quais sejamos submetidos, independentemente de se temos muito ou se temos pouco.

Esse ponto de equilíbrio é, na verdade, um estado de espírito que pode e deve ser conscientemente praticado todos os dias de nossa vida, pois ao instruímos nossa mente de forma adequada criaremos um amplo espaço mental onde os fortes ventos sociais de abundância ou de escassez não conseguirão nos açoitlar, seduzir ou causar sofrimento. Lembre-se que muitos desvirtuam a própria vida por possuírem demasiada abundância da mesma forma que outros o fazem por demasiada escassez; mas aqueles cuja mente é instruída de maneira adequada para viver tranquilamente em qualquer situação, esses permanecerão sempre de posse de sua paz interior e serenidade exterior, e, ninguém, nem nenhuma circunstância boa ou ruim poderá movê-los dessa posição mental equilibrada.

Nesse momento você deve estar pensando o seguinte: Tá bom. Mas qual seria esse ponto de equilíbrio?

O desapego.

Como assim?

Quando falo a palavra desapego, o que estou querendo dizer é que não devemos deixar nem que nossa aversão a pobreza, nem que nossos sonhos de riqueza produzam tantos atritos, ruídos, interferências, ilusões e desgastes em nossa mente e vida. O ideal para viver com um espírito tranquilo, e em paz, em qualquer situação é que aquele que é pobre não se preocupe exageradamente nem se inquiete por causa da pobreza, da mesma maneira que aquele que é rico não se inquiete nem se preocupe em demasia por causa da sua riqueza; ou seja, que o pobre não almeje loucamente além de suas possibilidades e não tema desesperadamente perder o pouco que possui; e igualmente, que o rico não tema desesperadamente perder o que tem nem deseje loucamente além de suas capacidades, pois a ambição e o medo são poderosas fontes de inquietação e insatisfação; e, a combinação dos dois é como uma bomba capaz de gerar e alimentar muitas outras angústias mais pesadas, devastando a saúde física e mental da vida de qualquer um. Se for possível ao indivíduo viver com muito, de forma serena, que viva assim, mas se não for possível, é preferível que viva com pouco de maneira tranquila, pois assim, em ambos os casos, é que se constrói uma vida simples e saudável (equilibrada) sob todos os aspectos.

E como nós podemos encontrar esse ponto de equilíbrio na nossa vida?

Treinando a nossa mente de forma antecipada e assim afastando as insanas insatisfações e inquietações provocadas tanto por uma vida de abundância como por uma vida de escassez, pois acredite, ambas podem ser extremamente e igualmente enfadonhas, estressantes e depressivas para aqueles que não cultivam a simplicidade na maneira de pensar e agir.

Tanto aqueles que estão em abundância quanto os que estão em escassez devem cultivar o desapego por seus próprios sonhos e desejos de consumo, pois geralmente são eles os causadores de grande parte de suas insatisfações cotidianas; ou seja, por

determinado período de tempo todos os meses, ou a cada dois meses, ou no tempo que lhes for mais adequado, eles devem treinar a mente forçando-a a não ambicionar nada além daquilo que já possuem ou do que lhes é estritamente necessário para viver de forma tranquila; Assim, com a prática, logo descobrirão que precisam de muito menos do que imaginavam para viver bem, e que todo o resto não passa de coisas e sonhos supérfluos.

Viva nesses períodos de “treinamento” de sua mente procurando aprender a fazer os ajustes necessários para que você consiga viver bem tirando o máximo proveito das coisas que já possui, mesmo que sejam poucas, e treine seus pensamentos, sentimentos e emoções para ficarem satisfeitos apenas com as coisas que são realmente necessárias para sua vida, evite os supérfluos e todo tipo de extravagâncias e exageros. Com essas práticas e um pouco de tempo qualquer um perceberá que as coisas das quais nossa vida realmente dependem são poucas e simples de conseguir desde que nossa mente esteja bem orientada e firmada pela razão, nossos olhos estejam livre de ilusões das vaidades e nossos pensamentos, sentimentos e emoções estejam bem guarnecidos pelo bom senso.

Muitos sábios do passado como Sêneca, Confúcio, Buda, Salomão e tantos outros, compreenderam que, na verdade não há nenhuma diferença entre ser realmente rico e ser pobre ou ser realmente pobre e ser rico; em outras palavras, o que quero dizer com isso é que até nos dias atuais qualquer sábio entende que o que o mundo chama de "pobreza" se for controlada e satisfeita transmuta-se em riqueza, enquanto o que o mundo chama de "riqueza" se for descontrolada e insatisfeita converte-se automaticamente em pobreza. Tudo dependerá da forma como nossa mente lida com cada uma dessas circunstância. Ter muito ou ter pouco também é uma questão de perspectiva.

As pessoas cometem o engano de pensar que deixar a pobreza para alcançar a riqueza é só uma questão de ter mais coisas e mais poder aquisitivo, mas isso não passa de mais uma das persistentes ilusões que sustentam a nossa sociedade, e não sou eu quem digo

isso; pois veja o que o famoso reverendo inglês Charles Spurgeon escreveu a esse respeito:

"Se você diz: Se eu tivesse um pouco mais eu seria mais satisfeito você está cometendo um engano, pois quem não é satisfeito com o que já tem não se satisfará com o que possa ter, mesmo que seja o dobro."

Uma grande verdade que muitos se recusam a admitir é que há multidões que não necessitam de pelo menos metade do que possuem, mas se convencem ou se permitem convencer de que precisam de pelo menos o dobro do que já têm, e esse é um engano terrível que torna a vida deles muito menos estável e muito mais confusa em todos os aspectos.

De fato, toda mente instruída (devidamente preparada) será rica mesmo que tenha apenas pouco o que comer e trapos para vestir, ou nem mesmo isso, mas estará em harmonia consigo mesma e com tudo o que a rodeia; enquanto que toda mente despreparada (ambiciosa, vaidosa, inquieta, distraída) será pobre ainda que possua muito dinheiro e bens, de modo que suas riquezas poderão até resolver alguns problemas, mas certamente virão acompanhadas de muitos outros problemas novos e maiores; como o antigo filósofo Epicuro observou em uma de suas cartas, ao escrever:

"A aquisição de riquezas tem sido não um fim, mas uma mudança, de problemas."

De fato há multidões de pessoas pelo mundo cuja mente transformou suas "riquezas" (abastança) físicas em misérias mentais; eles não praticaram, não treinaram, ou seja, não instruíram a própria mente para aprender a viver de forma tranquila, satisfeita e adequada sob quaisquer circunstâncias, mas pelo contrário, se apegaram às suas "riquezas" e foram consumidos por elas e por todas as angústias que esse apego social é capaz de gerar.

Para encerrar quero convidar você a refletir nas palavras de Sêneca, o filósofo estoíco romano. Em certa ocasião escrevendo

para um de seus amigos chamado Lucílio ele abordou esse tema da seguinte maneira: *"É óbvio que não o proíbo de possuir riquezas, mas gostaria que você chegasse ao ponto de possuí-las intrepidamente; e isso só pode ser realizado persuadindo-se de que você pode viver feliz sem elas, bem como com elas, e sempre considerando que as riquezas podem possivelmente lhe iludir."*

Instrua a sua mente de maneira adequada e ela se tornará clara, sóbria, forte e afiada para lidar igualmente bem com ter muito ou ter pouco de tal forma que nunca mais a pobreza nem a riqueza serão um fardo ou uma preocupação na sua vida e perderão a capacidade que talvez possuam hoje de fustigar seus pensamentos, sentimentos e emoções. Instrua a sua mente e você estará plenamente no controle da sua vida, não perderá sua paz, nem sua alegria, nem sua saúde, independentemente das circunstâncias de abundância ou escassez, ainda que extremas, que esteja vivendo ou venha a viver; e, diferentemente das pessoas que estão sendo flageladas por esse estranho fenômeno social de não saber viver nem com pouco nem com muito, você sempre se fortalecerá tanto nas privações quanto na abundância e viverá de forma serena, contente e inabalável.

“Uma grande verdade que muitos se recusam a admitir é: Há multidões que não necessitam de pelo menos metade do que possuem, mas se convencem, ou se permitem convencer, de que

precisam de pelo menos o dobro
do que já têm...”

Capítulo 20

Afaste-se da insensatez social.

No momento em que escrevo esse capítulo o mundo está enfrentando uma pandemia causada por um vírus mutante totalmente desconhecido para o sistema imunológico das pessoas; o covid-19. Cientistas de várias nações perceberam a necessidade de desenvolver uma vacina eficaz, suficientemente segura para ser produzida em escala global, assim, se aprofundaram em esforços conjuntos de pesquisa para criar uma solução capaz de tornar as pessoas imunes a essa ameaça.

Mas o que é que isso tem a ver com construir uma vida mais equilibrada, simples e melhor?

Na verdade, iniciei esse texto falando sobre o panorama do combate a esta pandemia para traçar um paralelo com outra "pandemia" que não está sendo devidamente combatida e tem assolado a humanidade há anos, mas que, aparentemente, está se tornando mais nociva do que já era no passado, pois na sociedade, com raras exceções, a grande maioria das pessoas ainda não possui imunidade ao seu agente causador.

E que pandemia é essa?

A "pandemia" da **insensatez** .

De fato, a insensatez tem se espalhado no mundo, em meio à sociedade, com uma velocidade assombrosa; muito potencializada pelos efeitos multiplicadores da internet através, principalmente, das redes sociais. Com isso, multidões parecem estar perdendo completamente o bom senso, e voluntariamente, preferem

disseminar todo tipo de pensamentos, opiniões, palavras e ações distorcidas a respeito de todas as coisas da vida com as quais têm contato.

Ser sensato(a) tem, cada vez mais, sido visto como uma espécie de fraqueza pessoal, ou demérito, pelas grandes multidões sociais, de modo que muitos indivíduos estão se agrupando em "manadas" cada vez maiores cujo objetivo principal é cultivar, propagar e perpetuar a insensatez que os une como se essa característica distorcida fosse um traço de evolução da nossa espécie ou prova de inteligência extraordinária; o que certamente não é.

O problema é que por causa dessa maneira de pensar essas "manadas" sociais também têm se multiplicando ao redor do planeta, elas estão se conectando com outras semelhantes e confrontando todas as que julgam ser contrárias ao seus ideais, ideologias e opiniões; e, esses confrontos, físicos ou virtuais, vão se acirrando e se tornando mais inflamados, ofensivos, agressivos, violentos, selvagens e dolorosos para todas as partes envolvidas.

Porém, o pior é que todo esse panorama alimentado pela insensatez de parte da natureza animalesca humana também pode ser visto, sem esforço, acontecendo com a mesma mecânica e intensidade, dentro de escolas, igrejas, grupos políticos, empresas e praticamente todos os lugares, espalhados por toda parte, onde várias pessoas estão demonstrando todos os sintomas da insensatez social que tem infectado mais e mais pessoas diariamente.

E que sintomas são esses?

Pessoas "contaminadas pelo vírus" da insensatez, estejam onde estiverem, desenvolvem um gosto estranho por criar confusões e contendas de qualquer tipo, assim como um desejo de fazer parte de grupos facciosos que produzam embates desde pequenos

debates até grandes confrontos contra outros grupos, assim, cria-se um ambiente social, ou até mesmo existencial, extremamente polarizado onde o que prospera é a batalha sem sentido de classes contra classes; igrejas contra igrejas, religião contra religião, partidos contra partidos, torcidas contra torcidas, pessoas contra pessoas, grupos contra grupos e assim por diante.

Tais indivíduos, embora nunca admitam abertamente, perdem a capacidade de se colocar no lugar dos outros; se recusam terminantemente a ponderar qualquer assunto além dos limites do seu próprio entendimento; são intransigentes mesmo em questões completamente triviais; têm a mente e o estilo de vida apressado; querem que suas opiniões prevaleçam sobre as das demais pessoas ao redor; consideram-se senhores da razão; têm uma fixação por obter e exercer alguma forma de poder e controle sobre os demais, mesmo que seja apenas em seus pequenos grupos; não conseguem controlar a própria língua; confundem simplicidade com pobreza, fé com megalomania, sucesso com excesso e abundância com desperdício; começam a acreditar firmemente em diversas ilusões criadas por eles mesmos, como a de que apenas eles são os portadores da verdade e representantes do “Bem Supremo” na terra enquanto todas as outras pessoas, grupos ou congregações são representantes e agentes do caos e do mal absoluto.

Outros sintomas muito perceptíveis das pessoas que são acometidas pelo "vírus" da insensatez é que elas nunca estão satisfeitas com a própria vida, são inquietas, se recusam a reconhecer os próprios erros; costumam ser fonte de escândalos; e principalmente, costumam esconder sua insensatez por trás de uma afirmação muito utilizada e conhecida, que é: **Eu tenho personalidade forte!** Você já ouviu alguém dizer isso?

Todas as vezes que uma pessoa sensata escuta alguém declarar que tem personalidade forte, como se isso a colocasse em uma espécie de posição mais forte que os demais ou concedesse um grau maior de hombridade, algo que não acontece; o que eles

realmente ouvem nas entrelinhas dessa afirmação é: **Sou uma pessoa insensata!** E é claro que há exceções, mas acredite; são pouquíssimas.

Infelizmente muitos estão achando que essa é a maneira certa de viver na sociedade moderna, e isso não é surpresa visto que o estilo de vida moderno padrão possui diversas ferramentas e estratégias para incitar a sociedade a proceder dessa maneira, mas o que os insensatos não percebem é que a sua própria insensatez é justamente o que está desgastando, criando todo tipo de atrito e ruído, interno e externo, em todas as áreas da vida deles, impedindo que vivam bem, ou seja, que consigam construir uma vida sob medida em todos os aspectos físicos e mentais.

Por isso, aqui vai um alerta importante que você deve considerar se realmente quer que a sua vida seja mais equilibrada, mais simples, mais leve, mais produtiva e mais plena: *"Quem quiser viver bem, afaste-se dos insensatos"*. Simples assim.

Ninguém que cultive a insensatez será capaz de experimentar uma vida plena, mesmo que conquiste todas as vitórias e tesouros sociais, pois os insensatos caminham por trilhas tortuosas nas quais a simplicidade não os acompanha, dessa forma todas as suas vitórias e medalhas sociais tornam-se sem sentido e enfadonhas para eles logo após as conseguirem; como já foi dito por um filósofo romano chamado Sêneca: *"A insensatez é sempre perturbada pelo enfado de si mesma."* ; ao contrário dos sensatos que, ao conscientemente se afastarem da insensatez da sociedade passam a trilhar um caminho diferente da "manada", um caminho de simplicidade, de lucidez, de racionalidade e de vida verdadeira, como o rei filósofo Salomão escreveu em um de seus provérbios *"Deixai os insensatos, e vivei, e andai pelo caminho do entendimento."*, ou seja: "Quem quiser viver bem, de maneira plena, simples e sob medida, afaste-se dos insensatos, e assim você trilhará o caminho mais adequado para sua vida."

Dessa maneira criaremos em nossa mente e em todo o nosso procedimento um círculo virtuoso que nos "vacinará" e imunizará contra os efeitos do caos provocado pela "manada" de pessoas insensatas que diariamente nos rodeiam tão de perto. De fato, quanto mais nos desvencilharmos da insensatez da sociedade, mais a nossa própria insensatez se enfraquece e quanto mais fraca nossa insensatez natural estiver, menos espaço em nossos atos, palavras e pensamentos será ocupado por ela, logo, haverá mais espaço em nosso interior para que o **equilíbrio** se estabeleça e a **simplicidade** brote, floresça e frutifique adequadamente. Quanto mais espaço dermos a essas duas virtudes mais elas melhorarão todas as coisas da nossa vida.

“Ninguém que cultive a
insensatez será capaz de
experimentar uma vida plena,
mesmo que conquiste todas as
vitórias e tesouros sociais...”

Capítulo 21 (Bônus)

Cuidado com as ilusões sociais.

Você consegue ver as ilusões sociais que estão ao seu redor? E as que estão no seu interior? Você consegue perceber a extensão e a profundidade dessas ilusões? Tem noção de como elas, sutilmente, afetam sua vida?

Aprender a ver além da tortuosidade e das fantasias criadas pelas ilusões que nos cercam assim como daquelas que estão dentro de nós é uma das tarefas mais importantes às quais precisamos nos dedicar diariamente no contexto social em que estamos inseridos atualmente se queremos construir uma vida mais equilibrada, mais simples, mais leve e mais plena. Do contrário passaremos a vida inteira enganando a nós mesmos e nos deixando ser enganados por outras pessoas.

Nunca antes na história da humanidade, construir uma mentalidade de lucidez social, foi tão necessário para dar liberdade mental às pessoas quanto nos dias atuais, e isso por um motivo muito simples; o estilo de vida moderno está cegando cada vez mais as pessoas, com todas as suas demandas, como jamais fez no passado; ou seja, nunca tantas pessoas, ao mesmo tempo, foram aprisionadas pelas diversas cegueiras sociais como tem acontecido agora em todo o planeta.

Mas como isso é possível?

A cegueira da mente, que o estilo de vida moderno tem espalhado em praticamente todas as sociedades do planeta é diferente da cegueira dos olhos.

Diferente como?

A cegueira dos olhos é apenas a perda da visão física, de modo que a pessoa deixa de ver todas as coisas que estão ao redor; já a cegueira da mente, muito mais comum hoje em dia, ocorre quando a

pessoa perde a capacidade de “ver” a realidade, fora e dentro de si mesmo, de modo que passa a enxergar e acreditar unicamente nas diversas ilusões sociais que existem como se elas fossem a verdade.

Mas de que ilusões estou falando exatamente?

A verdade é que praticamente todas as coisas ao nosso redor, na sociedade, são ilusões, assim como grande parte do que está dentro de nós também. De fato, me faltaria tempo e espaço aqui neste pequeno livro para listar e ilustrar todas as ilusões sociais que foram plantadas dentro das pessoas desde a infância ou posicionadas estrategicamente ao nosso redor durante a idade adulta; porém, deixe-me citar algumas das ilusões que os indivíduos têm aceito como realidade:

- * O culto à beleza e ao corpo "perfeito";
- * A crença de que riqueza significa apenas ter dinheiro;
- * O pensamento de que fazer mais coisas ao mesmo tempo significa ser mais produtivo;
- * A atitude de comprar bens materiais para demonstrar sucesso e status social;
- * A “fé” em homens (em suas promessas);
- * O costume de seguir e obedecer aos próprios sentimentos, pensamentos e emoções, sem questioná-los, mesmo quando tais impulsos são negativos, autodepreciativos; ou até destrutivos.
- * A tendência de sentir-se fracassado(a) quando não alcançam uma expectativa social, mesmo as distorcidas, depositadas sobre si mesmo(a);
- * O desejo desenfreado pelo prazer;
- * As síndromes de inferioridade ou superioridade;
- * O apego ao passado;

- * A ansiedade pelo futuro;
- * A veneração ao ego;
- * O pensamento de que a vida é curta.
- * A confusão entre alegria e felicidade.

E muitíssimo mais.

A quantidade de ilusões internas e externas que operam na mente das pessoas é praticamente incontável, várias delas agem simultaneamente para manter os indivíduos mentalmente cegos durante toda a vida deles.

Mas se são ilusões, por que as pessoas simplesmente não se livram delas?

Porque a maioria das pessoas está sendo exposta a essas ilusões sociais desde a primeira infância de modo que as influências que exercem sobre os indivíduos se tornam totalmente inconsciente, ou seja; as pessoas acreditam nessas ilusões porque sempre viram seus pais, professores, amigos, pastores, colegas, chefes, namorados(as), cônjuges, sócios(as) e praticamente todos os indivíduos, anônimos ou famosos com os quais já tiveram contato, agindo naturalmente de acordo com as mais diversas ilusões sociais, por isso, não têm alternativa a não ser aceitar que tal maneira de pensar, sonhar, falar e agir é a realidade. Assim sendo, passaram também a viver de acordo com as influências e impulsos das ilusões, assumindo que essa é a maneira certa e única de se comportar para construir uma vida moderna de acordo com os padrões atuais. Antes que percebam, estão replicando o modo de viver do sistema “programado” na sociedade.

Mais um exemplo de ilusão social moderna que sempre gosto de citar porque é muito fácil de ser visto operando ao nosso redor atualmente é aquela que abordamos no capítulo 8: **O consumismo**. De fato, boa parte dos indivíduos está se tornando violentamente consumistas porque estão sendo influenciados pelo senso comum e

pelo Status Quo relativo a comprar coisas como uma maneira de procurar pela felicidade, e, ou, adquirir distinção social, demonstrar prestígio, escapar de frustrações, ou para compensar os efeitos e danos já provocados por algum vazio ou distorção interior que estejam sentindo.

Quase todos os pensamentos que passam pela cabeça das pessoas representam, de alguma maneira, as ilusões que as estão influenciando e **cegando**, e para sustentar todas essas ilusões formando um abominável e complexo sistema que produz uma realidade mental e física distorcida, o estilo de vida padrão moderno usa praticamente todas as fontes da sociedade para nos “alimentar”, com estímulos mentais enganosos e sedutores que apelam para todas as vontades e vaidades que a natureza humana possui; assim, somos bombardeados por todos os lados, 24 horas por dia, 7 dias por semana, 30 dias por mês, 12 meses por ano, sem piedade. Você duvida? Ligue a televisão ou navegue pela internet por alguns minutos e vários impulsos e estímulos serão colocados na sua frente para induzi-lo(a) a fazer algo, comprar algo ou pensar de determinada maneira a respeito de algum assunto. Os que não estiverem vigilantes serão influenciados e estimulados sem que tenham qualquer consciência disso.

Todos os profissionais de marketing já perceberam que a melhor maneira de induzir as pessoas para pensar da forma que eles querem, e assim fazer com que os indivíduos comprem produtos e serviços que não necessitam realmente, ou se comportem de acordo com o desejo de seus contratantes é através do uso de ilusões nas campanhas publicitárias; assim sendo, eles fazem todo tipo de propagandas nas quais prometem que determinado produto ou serviço produzirá determinadas percepções, sentimentos, emoções ou fará com que quem os comprar alcancem algum estado de espírito desejado ou sonho que nutrem em seu interior. De fato, o lema deles para criar suas ilusões é: *"Descubra os sonhos e, ou, as dores de uma pessoa e ela comprará qualquer coisa de você, mesmo que não precise."*

Assim nasceram todo tipo de as campanhas publicitárias ilusórias que prometem status para quem comprar um determinado modelo ou marca de carro; exclusividade para quem adquirir determinadas roupas e acessórios; sucesso para quem usar determinadas jóias, e assim por diante. As ilusões estão sempre prometendo coisas como felicidade, liberdade, espiritualidade, realização, alegria, saúde, paz interior, fama, plenitude, destaque, riqueza, fé, e muito mais. É como se o senso comum estivesse constantemente dizendo aos indivíduos insensatos e imprudentes: Você quer ser feliz? Quer enriquecer? Quer ter sucesso? Quer ser reconhecido(a) e respeitado(a)? Quer alcançar todos os seus objetivos? Então faça o que todos estão fazendo, pois assim você vai realizar todos os seus sonhos sociais. É óbvio que essas promessas sociais não são reais, embora sejam extremamente verossímeis.

A notícia ruim é que esse sistema ilusório social programado pelo frenético estilo de vida moderno tem se potencializado cada vez mais com o passar dos séculos, com a natural multiplicação das vaidades e paixões individuais, com o avanço massivo das ambições e ganâncias humanas; e quanto mais o domínio das ilusões se expandir, mais verossímeis (com aparência de verdade, mas sem ser) elas se tornam, mais difíceis de serem identificadas ficam, e mais pessoas são atingidas, governadas por elas e sofrerão daquela cegueira mental que os impedirá de ver a verdade tanto nas coisas pequenas quanto nas questões cruciais da vida; dessa forma, tais indivíduos terão cada vez menos equilíbrio e autonomia real em sua existência, eles cultivarão sentimentos ilusórios, emoções ilusórias, pensamentos ilusórios, crenças ilusórias, percepções e impressões ilusórias, sonhos ilusórios e até mesmo fé ilusória. Serão como fantoches sociais programados para viver totalmente em **conformidade** com o sistema de ilusões do qual fazem parte como se tais ilusões fossem a única realidade ou a verdade absoluta.

Mas há uma **boa notícia** .

E qual é?

Qualquer um pode enxergar além do véu das ilusões sociais, tanto as que nos rodeiam quanto as que estão dentro de nós, a partir do momento em que conseguimos compreender como toda essa mecânica social está operando nas pessoas nos tornamos capazes de usar a razão para gradativamente afastar essas ilusões tanto de dentro da nossa mente quanto do nosso estilo de vida cotidiano; precisamos ter em mente também que algumas ilusões são dissipadas mais rapidamente do que outras e cada um de nós precisa fazer uma profunda análise da própria vida para saber exatamente o que precisa ser alterado para conseguir simplificar todas as coisas e alcançar uma existência mais significativa sem o efeito das inúmeras distorções que estão afetando a humanidade.

“Quase todos os pensamentos que passam pela cabeça das pessoas representam, de alguma maneira, as ilusões que as estão influenciando e cegando...”

Parabéns!!

Obrigado por ler este livro! Espero que ele seja o ponto de partida para a construção de uma vida mais equilibrada, com simplicidade e serenidade permanentes para você, ou pelo menos um ponto importante de inspiração na sua jornada.

Deixe sua avaliação ou comentário na página desse livro na Amazon. Grande abraço. Tudo de bom para você sempre.

Conheça também o ebook:

Vida Extraordinária.

Lewis Razcek.

A vida de qualquer um nada mais é do que um reflexo dos seus pensamentos, logo, uma vida extraordinária só é alcançada cultivando pensamentos de natureza acima da média. Este livro vai mostrar alguns desses pensamentos para que você possa transformar gradativamente a si mesmo para finalmente começar a viver da maneira que sempre quis, alcançando todos os seus objetivos com o devido equilíbrio. Tenha em mente que ninguém muda a própria vida de forma realmente duradoura através de grandes movimentos de fora para dentro, ou de uma hora para outra; o correto é fazer as alterações de dentro para fora, gradualmente, e essas mudanças levam algum tempo para gerar os frutos de desejamos, mas uma vez que isso acontece, tais resultados são definitivos.